

TOP 10 smart FONTI DI SELENIO



UN PIATTO
DI POLPO
112,5 µg



UN FILETTO
DI ORATA
105 µg



UN FILETTO
DI ROMBO
55,5 µg



6 GAMBERI
45 µg



3 CUCCHIAI DI
SEMI DI CHIA
16,6 µg



UNA FETTA
DI FETA
15 µg



3 CUCCHIAI DI
ANACARDI
6 µg



MEZZO PIATTO
DI ASPARAGI
4,6 µg



3-4 ALBICOCCHIE
SECCHE
2,1 µg



7-8 NOCI
1,8 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI SELENIO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



**55
µg**