

TOP 10 SMART Fonti di Selenio per porzione

1



POLPO
112,5 µg

5



SEPPIA
97,5 µg

9



PANE DI SEGALE
24,7 µg

2



DENTICE
105 µg

6



CERNIA
55,5 µg

10



SEMI DI CHIA
16,5 µg

3



FILETTI DI ORATA
105 µg

7



GAMBERI
45 µg

4



CALAMARI
99 µg

8



SALMONE
39 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
ADEGUATA
DI **SELENIO** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



**55
µg**

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.