

TABLEAU DES ALIMENTS RICHES EN SÉLÉNIUM

Pour plus d'informations, retrouvez le [guide des bienfaits du sélénium](#) sur notre site internet. Dans les listes ci-dessous, les aliments sont classés selon leur teneur en sélénium (d'origine animale et d'origine végétale) pour 100 grammes.

La teneur en sélénium d'un aliment étant très variable (elle dépend entièrement de la richesse en sélénium de l'environnement où a évolué l'aliment), nous avons préféré ajouter deux sources différentes : la table de composition nutritionnelle des aliments française (Ciqual) et son homologue américaine (USDA).

Aliments d'origine animale (100 g)	Sélénium (µg)	Sélénium (µg)
	Ciqual	USDA
Thon, au naturel, appertisé, égoutté	305	80,4
Espadon, rôti / cuit au four	122	72,3
Araignée de mer, cuite	110	-
Foie de morue, appertisé, égoutté	107	-
Sole, cuite à la vapeur	103	-
Thon à l'huile de tournesol, miettes, appertisées, égouttées	100	76
Maquereau, frit	94,7	73,4
Foie, volaille, cuit	90	88,2
Thon à l'huile de tournesol, entier, appertisé, égoutté	90	-
Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru	83,5	55,8
Thon, rôti / cuit au four	81,2	114
Oeufs de truite, semi-conservé	80	-
Rascasse, cuite à la vapeur	80	-
Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cuit	76,4	-
Thon rouge, cru	73,4	90,6
Lapin, viande cuite	73	-
Limande-sole, cuite à la vapeur	73	-
Limande-sole, panée, frite	73	-
Cervelle, porc, braisée	70	-
Maquereau, filet grillé, appertisé, nature, égoutté	70	37,7
Thon albacore ou thon jaune, au naturel, appertisé, égoutté	68	-
Coquille Saint-Jacques, noix et corail, cuite	61,4	-

Flétan du Groënland ou flétan noir ou flétan commun, cuit à la vapeur	60	-
Julienne ou Lingue, cuite	60	-
Saucisse de foie	58	-
Moule, appertisée, égouttée	57,2	89,2
Moule, bouillie / cuite à l'eau	55,7	89,2
Langoustine, bouillie / cuite à l'eau	55,6	-
Crevette royale rose, cuite	52,2	-
Clam, Paire ou Palourde, bouilli / cuit à l'eau	51,8	-
Maquereau, rôti/cuit au four	51,6	-
Dorade grise, ou daurade grise, ou griset, rôtie/cuite au four	50	-
Rouget-barbet de roche, vapeur	50	-
Bar commun ou loup, rôti / cuit au four	< 50	-
Escargot en sauce au beurre persillé, préemballé, cuit	< 50	-
Grenouille, cuisse, grillée/poêlée	< 50	-
Jambon de dinde ou Blanc de dinde en tranche	< 50	-
Jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche	< 50	-
Lait entier, UHT	< 50	3,7
Mascarpone	< 50	-
Neufchâtel	< 50	-
Poisson blanc sauce oseille, préemballé	< 50	-
Porc, palette, crue	< 50	-
Poulet, escalope panée	< 50	-
Saucisson brioché, cuit	< 50	-
Spécialité fromagère fondante au fromage blanc et aux noix	< 50	-
Écrevisse, cuite	< 50	-
Anchois commun, mariné, préemballé	46	-
Hareng mariné ou rollmops	46	-
Hareng, grillé / poêlé	46	-
Sardine, filets sans arêtes à l'huile d'olive, appertisés, égouttés	46	-
Crevette géante tigrée, cuite	43,8	-

Lotte ou baudroie, grillée/poêlée	42,5	-
Sole, frite	42,3	-
Roussette ou petite roussette ou saumonette, cuite	42	-
Saumon, appertisé, égoutté	42	34,3
Beignet de crevette	41,7	-
Foie, veau, cuit	40,9	-
Confit de canard, viande (cuisse), sans peau, réchauffé	40	-
Crevette grise, cuite	40	-
Terrine de canard	40	-
Crabe ou Tourteau, bouilli / cuit à l'eau	39,6	-
Porc, échine, rôtie/cuite au four	39,1	-
Samossa ou Samoussa, préemballé, cuit	39,6	-
Sardine, grillée	38	52,7
Sardine, sauce tomate, appertisée, égouttée	37,7	40,6
Fruits de mer (en moyenne)	37,4	-
Maquereau, filet sauce tomate, appertisé, égoutté	37,4	-
Gésier, canard, confit, appertisé	37	-
Poisson cuit (en moyenne)	36,2	-
Sardine, à l'huile, appertisée, égouttée	35	52,7
Églefin, cuit à la vapeur	34,3	-
Canard, magret, grillé / poêlé	34	-
Maquereau, au naturel, appertisé, égoutté	31,9	37,7
Maquereau, fumé	31,9	-
Crevette pattes blanches, cuite	31,8	-
Bulot ou Buccin, cuit	31,4	-
Crabe, miettes et ou pattes décortiquées, appertisé, égoutté	31	-
Dinde, escalope, rôtie / cuite au four	30,9	30,7
Carrelet ou plie, cuit à la vapeur	30,4	-
Hareng fumé, filet, doux	30	-
Moules farcies (matière grasse, persillade...), préemballées, crues	30	-
Rillettes de poisson, préemballées	30	-

Sole, poêlée	30	-
Cabillaud, cuit à la vapeur	29,1	-
Poulet, cuisse, viande, rôti/cuit au four	29	27,1
Maquereau, filet au vin blanc, appertisé, égoutté	28,8	-
Anguille, bouillie / cuite à l'eau	28	-
Confit de canard	28	-
Haddock (fumé) ou églefin fumé	28	-
Hareng fumé, au naturel	28	-
Perche, rôtie / cuite au four	26	-
Boeuf, joue, braisée ou bouillie	25,3	-
Merlan, frit	25,2	-
Merlan, cuit à la vapeur	25	-
Abat, cuit (en moyenne)	24,5	-
Gibier à plumes, viande, cuit (en moyenne)	24,4	-
Jambon cru, fumé	24,2	-
Lieu noir, cuit	23,8	-
Oeuf, à la coque	23,8	-
Huître, sans précision, crue	23,5	77
Oeuf, brouillé, avec matière grasse	22,5	23,5
Cabillaud, rôti / cuit au four	22,4	-
Lieu jaune ou colin, cuit	22,1	-
Crevette, cuite	21,5	-
Porc, rouelle de jambon, cuite	21	-
Pâté de foie de porc	21	58
Morue, salée, bouillie / cuite à l'eau	20,7	-
Crevette rose bouquet, cuite	20,4	-
Carpe, rôtie / cuite au four	20,2	-
Brie de Melun	20	-
Parmesan	20	-
Abondance	< 20	-
Oeuf, dur	7,01	30,8

Aliments d'origine végétale (100 g)	Sélénium (µg) Ciquel	Sélénium (µg) USDA
Kombu royal (Saccharina latissima), séchée ou déshydratée	521	-
Kombu ou kombu japonais (Laminaria japonica), séchée ou déshydratée	137	-
Noix du Brésil	103	1920
Luzerne, graine	90	0,6
Fucus vésiculeux (Fucus serratus ou Fucus vesiculosus), séché ou déshydraté	88,4	-
Wakamé (Undaria pinnatifida), séchée ou déshydratée	72,5	-
Moutarde à l'ancienne	70	-
Nori (Porphyra sp.), séchée ou déshydratée	51,2	-
Boisson au soja, nature, enrichie en calcium, préemballée	< 50	-
Boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée	< 50	1,9
Escalope végétale ou steak à base de soja	< 50	-
Haricot flageolet, vert, bouilli / cuit à l'eau	< 50	0,6
Pain blanc maison (avec farine pour machine à pain)	< 50	16,1
Pain de campagne maison (avec farine pour machine à pain)	< 50	-
Pain pour hamburger ou hot dog (bun), préemballé	< 50	-
Pâte à pizza cuite	< 50	-
Pâtes ou nouilles asiatiques au blé, cuites, nature, non salées	< 50	-
Sauce vinaigrette (50 à 75% d'huile), préemballée	< 50	-
Échalote, cuite	< 50	-
Son d'avoine	45,2	45,2
Pollen, frais	41,4	-
Pâtes sèches, aux oeufs, crues	32,5	-
Cacahuète ou Arachide	30	7,2
Seitan, préemballé	30	49,8
Lin, graine	28	136
Sésame, graine	26,5	34,4
Olive noire (en moyenne)	25	0,9
Pois chiche, appertisé, égoutté	23,3	3,1

Chou blanc, cru	20	0,3
Noix de cajou, grillée à sec, non salée	20	19,9
Ail, cru	< 20	9,8
Ail, rôti / cuit au four	< 20	14,1
Amande (avec peau)	< 20	2
Banane, cru	< 20	< 2,5
Boulgour de blé, cuit	< 20	0,6
Brocoli, cru	< 20	1,6
Carottes	< 20	< 2,5
Farine de blé	< 20	15,7
Germes de blé	< 20	78,8
Levure alimentaire	< 20	7,9
Noix	< 20	4,9
Riz complet, cuit	< 20	5,1
Champignon de Paris ou champignon de couche, bouilli / cuit à l'eau	11,9	11,9
Graines de tournesol, nature, non salées	8,41	79,3
Beurre de cacahuète	6,9	20,2
Pistache, grillée	4,7	7
Graines de moutarde, moulues	-	208
Graines de chia	-	55,2
Haricot pinto, bouillis, sans sel	-	6,2
Orge perlée, cuit	-	8,6
Noix de macadamia	-	3,6