

# 15 Nahrungsmittel, die Selen enthalten

**Paranüsse:** Paranüsse sind eine der reichsten natürlichen Quellen für Selen. Eine einzige Paranuss kann bereits den täglichen Selenbedarf decken.

**Thunfisch:** Thunfisch ist reich an Selen und bietet nebenbei auch eine gute Quelle für Protein und Omega-3-Fettsäuren.

**Lachs:** Lachs ist eine weitere gute Quelle für Selen sowie Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit wichtig sind.

**Garnelen:** Garnelen enthalten nicht nur Selen, sondern sind auch eine fettarme Proteinquelle.

**Huhn:** Hühnerfleisch ist eine ausgezeichnete Quelle für Selen und eine vielseitige Zutat in vielen Gerichten.

**Eier:** Eier enthalten neben anderen Nährstoffen auch eine moderate Menge an Selen, besonders das Eigelb.

**Sonnenblumenkerne:** Sonnenblumenkerne sind eine köstliche und knusprige Snackoption, die auch reich an Selen ist.

**Weizenkeime:** Weizenkeime enthalten nicht nur Selen, sondern auch andere wichtige Nährstoffe wie Vitamin E und Ballaststoffe.

**Haferflocken:** Haferflocken sind eine gesunde und nahrhafte Frühstücksoption, die auch Selen enthält.

**Pilze:** Pilze sind eine gute pflanzliche Quelle für Selen, insbesondere Shiitake- und Champignonsorten.

**Spinat:** Spinat ist reich an verschiedenen Nährstoffen, darunter auch Selen.

**Brokkoli:** Brokkoli ist ein weiteres Gemüse, das Selen enthält und sich leicht in verschiedene Gerichte integrieren lässt.

**Spargel:** Spargel ist reich an Antioxidantien und enthält auch eine gewisse Menge an Selen.

**Avocado:** Avocado ist nicht nur reich an gesunden Fetten, sondern enthält auch Selen sowie andere wichtige Nährstoffe.

**Brauner Reis:** Brauner Reis ist eine gute Quelle für Ballaststoffe und enthält auch eine moderate Menge an Selen.