Mangan

Bedarf 2-5 mg

Täglich abgedeckt 6,846 mg

Banane 100 g 0,53 mg

Honigmelone 100 g 0,047 mg

Parboiledreisgegart 360 g 5,33 mg

Haferflocken 15 g 0,74 mg

Butterkäse 36 g 0,018 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,249 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,19 mg

Möhregegart 100 g 0,102 mg

Pastinake 100 g 0,388 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,22 mg

Eisbergsalat 50 g 0,076 mg

Süßkartoffel 100 g 0,244 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 1,67 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 0,428 mg

Vollkornreis 245 g 1,06 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,033 mg

Lachsgekocht 120 g 0,042 mg

Eigelb 20 g 0,020 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,211 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,693 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,723 mg

Paranuss 4 g 0,024 mg

Walnuss 20 g 0,548 mg

Zucchinigegart 130 g 0,182 mg

Gurkegegart 130 g 0,195 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g