Mangan

Bedarf 2 mg

Täglich abgedeckt 6,84 mg

Banane 100 g 0,53 mg

Honigmelone 100 g 0,04 mg

Parboiledreisgegart 360 g 5,33 mg

Haferflocken 15 g 0,74 mg

Butterkäse 36 g 0,01 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,24 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,19 mg

Möhregegart 100 g 0,10 mg

Pastinakegegart 100 g 0,38 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 0,22 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,07 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 0,24 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 1,67 mg

Quinoagegart 390 g 1,78 mg

Kartoffelngegart 400 g 0,42 mg

Vollkornreigegarts 245 g 1,06 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 0,03 mg

Lachsgekocht 120 g 0,04 mg

Eigelbgegart 20 g 0,02 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,21 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,69 mg

Kürbiskerne 25 g 0,72 mg

Paranuss 4 g 0,02 mg

Walnuss 20 g 0,54 mg

Zucchinigegart 130 g 0,18 mg

Gurkegegart 130 g 0,195 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 1,6 mg