

Alimento	Manganese mg/100gr
Chiodi di garofano	60,127
Zenzero	33,3
Zafferano	28,408
Cardamomo o cardamone	28
Germe di grano tostato	19,956
Cannella	17,466
Crusca di riso	14,21
Germe di grano	13,301
Pepe nero	12,753
Nocciole pelate	12,65
Crusca	11,5
Menta	11,482
Prezzemolo essiccato	9,81
Basilico essiccato	9,8
Teff	9,24
Pinoli	8,802
Alloro	8,167
Dragoncello	7,967
Timo	7,867
Curcuma	7,833
Semi di sedano	7,567
Kellog's all-bran	7,41
Cozze alla marinara	6,8
Semi di papavero	6,707
Noce cinerea americana	6,56
Finocchio (semi)	6,533
Coriandolo essiccato (foglie)	6,355
Nocciole	6,175
Santoreggia ortense	6,1
Farina di segale scura	6,062
Crusca d'avena	5,63
Nocciole tostate	5,55
Maggiorana, essiccata	5,433
Origano	4,99
Avena	4,916
Semi di zucca	4,543
Noce pecan	4,5
Semi di zucca tostati	4,49
Semi di zucca tostati (con sale)	4,49
Pepe bianco	4,3
Curry (polvere)	4,289
Farina di tritcale	4,185
Noci macadamia	4,131
Farina integrale	4,067
Grano	4,055
Farina d'avena	4,019
Farina di riso integrale	4,013
Aneto essiccato (foglie)	3,95
Noce nera	3,896
Cacao amaro in polvere	3,837
Riso integrale	3,743
Fagioli goa	3,721
Bran flakes (fiocchi di crusca)	3,568
Noci	3,414
Cozze	3,4
Amaranto	3,333
Cumino	3,333

Alimento	Manganese mg/100gr
Triticale	3,21
Salvia	3,133
Chenopodio ambrosioide	3,098
Pasta integrale	3,055
Spaghetti integrali	3,055
Bulgur	3,048
Noce macadamia tostata	3,036
Noce macadamia tostata (con sale)	3,036
Grano duro	3,012
Farro	2,983
Pepe giamaicano	2,943
Noce moscata	2,9
Kamut	2,86
Foglie di vite	2,855
Chia	2,723
Segale	2,577
Soia	2,517
Semi di lino	2,482
Senape (semi)	2,448
Farina di segale	2,412
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	2,393
Lupini	2,382
Anice verde	2,3
Mandorle	2,285
Farina di soia	2,275
Ceci	2,204
Soia tostata	2,184
Muesli	2,177
Cocco essiccato	2,171
Soia tostata e salata	2,158
Pane integrale	2,135
Burro di mandorle	2,131
Semi di girasole tostati	2,11
Cerfoglio, essiccato	2,1
Arachidi	2,083
Arachidi salate	2,083
Quinoa	2,033
Peperoncino rosso (cayenna)	2
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	1,951
Pomodoro in polvere	1,951
Semi di girasole	1,95
Cioccolato fondente extra (70-85%)	1,948
Kellogg's Special K con frutti rossi	1,921
Coriandolo (semi)	1,9
Spirulina essiccata	1,9
Rosmarino essiccato	1,867
Grano germogliato	1,858
Pomodori secchi	1,846
Mandorle pelate	1,835
Aneto (semi)	1,833
Crostata al cioccolato	1,833
Burro di arachidi	1,8
Fagioli cannellini	1,796
Fagioli adzuki	1,73
Timo fresco	1,719
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	1,7
Fagiolo di Lima nano	1,686

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Aglio	1,672
Fagioli di Lima	1,672
Pane di crusca	1,668
Anacardi	1,655
Cioccolata calda	1,65
Miglio	1,632
Fave secche	1,626
Castagna cinese	1,601
Farina di ceci	1,6
Castagna giapponese	1,591
Paprika	1,59
Pane di crusca di riso	1,585
Peperoncino pasilla essiccato	1,58
Fagiolo giacinto	1,573
Biscotti allo zenzero	1,555
Melassa	1,53
Fagioli dell'occhio	1,528
Macis	1,5
Noce di cocco	1,5
Crackers integrali	1,494
Semi di sesamo	1,44
Bagel	1,43
Semi di sesamo tostati	1,427
Cioccolato fondente (45-60%)	1,419
Fagioli navy	1,418
Lenticchie rosa	1,417
Barretta di riso e frumento	1,407
Wakame	1,4
Piselli	1,391
Cipolla disidratata	1,389
Kellogg's Rice Krispies	1,377
Fagioli rosa	1,376
Ghiande secche	1,363
Spaghetti cinesi	1,357
Erba cipollina liofilizzata	1,35
Faggina	1,341
Prezzemolo liofilizzato	1,338
Ghianda	1,337
Lenticchie	1,33
Cioccolato fondente (60-70%)	1,325
Orzo perlato	1,322
Pumpernickel (pane di segale)	1,305
Cipolla essiccata (in polvere)	1,3
Cumino dei prati o carvi	1,3
Grano saraceno	1,3
Tempè	1,3
Spaghetti giapponesi soba	1,291
Fagioli gialli	1,286
Peperoncino ancho essiccato	1,279
Aneto fresco (foglie)	1,264
Farina di sorgo	1,262
Biscotti alla melassa	1,257
Pistacchi tostati	1,243
Pistacchi tostati (con sale)	1,243
Fieno greco o trigonella	1,228
Noce brasiliana	1,223
Fagiolo kidney	1,2

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Farina di riso	1,2
Pistacchi	1,2
Farina di malto	1,193
Castagne secche	1,183
Caldarroste	1,18
Menta piperita, fresca	1,176
Farina di segale chiara	1,162
Basilico fresco	1,148
Fagioli pinto	1,148
Germogli soia soffritti	1,133
Menta verde, fresca	1,118
Kellog's coco pops	1,1
Riso	1,088
Moringa (foglie)	1,063
Fagioli mung o soia verde	1,035
Riso parboiled	1,035
Farina d'orzo	1,034
Fagioli kidney	1,021
Farina di miglio	1,002
English muffins	1,001
Fagioli	1
Fagioli kidney rossi	1
Gombo	0,99
Alga nori	0,988
Pane grattugiato	0,984
Aglione essiccato, in polvere	0,979
Riso glutinoso	0,974
Rosmarino	0,96
Biscotti al cocco	0,947
Spinaci bolliti	0,935
Spinaci bolliti (senza sale)	0,935
Ananas	0,927
Fagioli borlotti	0,92
Pasta	0,917
Spaghetti	0,917
Latte di cocco	0,916
Spinaci	0,897
Pesce persico	0,889
Foglie di amaranto	0,885
Crema di nocciole e cioccolato	0,868
Foglie di amaranto bollite	0,861
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,861
Crema di mandorle	0,856
Spaghetti all'uovo	0,855
Castagne bollite	0,854
Trota	0,851
Ceci in scatola	0,846
Pane al germe di grano	0,845
Biscotti d'avena	0,839
Crackers	0,838
Anacardi tostati (con sale)	0,826
Anacardi tostati (senza sale)	0,826
Pane di segale	0,824
Peperoncino piccante	0,821
Farina 00	0,818
Burro di anacardi	0,815
Biscotti graham crackers	0,804

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Muffins al mirtillo	0,785
Farinello	0,782
Cuscus	0,78
Pane d'avena	0,779
Cavolo verde	0,774
Salsa agrodolce	0,761
Basella, spinacio indiano	0,735
Torta alle noci pecan	0,712
Germogli di soia al vapore	0,71
Spinaci surgelati	0,704
Germogli di soia	0,702
Bottatrice	0,7
Osmero americano	0,7
Biscotti wafers	0,696
Crackers non salati in superficie	0,695
Lattuga asparago	0,688
Torta allo zenzero	0,683
Farina 0	0,679
Biscotti al cacao con crema	0,678
Glassa al cocco	0,673
Lampone	0,67
Patatine	0,664
Biscotti al burro con goccioline	0,663
Mora	0,646
Doughnuts	0,64
Spinaci della Nuova Zelanda	0,639
Cracker light	0,637
Pane bianco	0,634
Semola	0,619
Tofu	0,605
Bucce di patate	0,602
Brownies	0,587
Spugnola o morchella	0,587
Cono per gelato	0,572
Fagioli dall'occhio bolliti	0,572
Fagioli dall'occhio freschi	0,56
Pastinaca	0,56
Baguette	0,557
Crescione dell'orto	0,553
Panino per hamburger	0,553
Cracker al latte	0,552
Pasta fresca all'uovo	0,547
Soia fresca	0,547
Farina di mais blu	0,54
Pina colada	0,528
Piselli bolliti	0,525
Piselli bolliti (senza sale)	0,525
Fagioli cannellini in scatola	0,515
Crostini di pane	0,514
Fichi secchi	0,51
Farina di carrube	0,508
Germogli di lenticchie	0,506
Succo d'ananas	0,504
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,504
Soia fresca bollita	0,502
Soia fresca bollita (senza sale)	0,502
Pane all'uovo	0,5

Alimento	Manganese mg/100gr
Polenta	0,498
Polenta bianca	0,498
Spaghetto di riso	0,498
Patate dolci al forno	0,497
Involtini primavera	0,495
Mais	0,485
Mais bianco	0,485
Pasticcini crema e cioccolato	0,485
Pasta di farina di mais	0,483
Burrito con carne e fagioli	0,481
Pane arabo	0,481
Porro	0,481
Foglie di senape	0,48
Spaghetti giapponesi somen	0,479
Farina di maranta	0,47
Uvetta di Corinto	0,469
Foglie di rapa	0,466
Pomodori secchi sott'olio	0,466
Pane	0,464
Farina di mais bianca	0,46
Farina di mais gialla	0,46
Nopal	0,457
Burrito con fagioli e formaggio	0,456
Biscotti gocciolate	0,449
Farina masa	0,447
Patatine senza sale	0,44
Cicoria	0,429
Taco	0,429
Biscotti di pasta frolla	0,428
Coriandolo fresco	0,426
Dolcetti al cioccolato	0,422
Pane toscano	0,421
Indivia	0,42
Senape (salsa)	0,417
Cavolo verde bollito	0,416
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,416
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,413
Piselli freschi	0,41
Germogli di fagioli	0,408
Burrito con fagioli	0,4
Igname tropicale	0,397
Gamberetti in scatola	0,396
Ostriche	0,394
Foglie di barbabietola	0,391
Wasabi	0,391
Panino con pollo (Burger King)	0,39
Pasta con verdure	0,39
Fragola	0,386
Borragini bollite	0,385
Borragini bollite (senza sale)	0,385
Manioca	0,384
Taro	0,383
Brioche con gelato	0,381
Biscotti	0,378
Fagioli navy in scatola	0,375
Fegatini di pollo fritti	0,375
Alga agar	0,373

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Erba cipollina	0,373
Crescione dell'orto bollito	0,372
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,372
Ciambelle al cioccolato	0,37
Muschio irlandese	0,37
Bietola	0,366
Focaccia	0,364
Fagioli di Lima in scatola	0,363
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,361
Mirtillo palustre (cranberry)	0,36
Sagittaria	0,36
Fegatini di pollo in umido	0,359
Insalata valeriana	0,359
Burrito con carne	0,357
Frittelle di cipolle	0,357
Foglie di zucca	0,355
Foglie di zucca bollite	0,355
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,355
Kaki	0,355
Acetosa	0,349
Borragine	0,349
Biscottini	0,348
Fegato di maiale	0,344
Biscotti strudel al fico	0,343
Tarassaco	0,342
Croissant al formaggio	0,34
Cavolini di bruxelles	0,337
Foglie di rapa bollite	0,337
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,337
Castagne fresche	0,336
Mirtillo	0,336
Piselli surgelati	0,336
Bietole bollite	0,334
Bietole bollite (senza sale)	0,334
Fagiolini cotti al microonde	0,332
Croissant	0,33
Shortcake	0,33
Barbabietola	0,329
Torta al cioccolato	0,329
Barbabietola bollita	0,326
Barbabietola bollita (senza sale)	0,326
Tortillas	0,326
Rucola	0,321
Fave fresche	0,32
Marmellata di mele	0,315
Fecola di patate	0,313
Lievito secco attivo	0,312
Fegato	0,31
Uva passa	0,308
Biscotti con uvetta	0,305
Giuggiola essiccata	0,305
Crema di pomodoro	0,302
Crema di pomodoro (senza sale)	0,302
Crocchette di pollo	0,301
Sugo di funghi	0,3
Torta di mirtilli	0,3
Prugne secche	0,299

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Dattero (medjool)	0,296
Broccoli surgelati	0,294
McChicken (McDonald's)	0,294
Germogli di soia verde soffritti	0,292
Scalogno	0,292
Pizza	0,291
Cheeseburger (Burger King)	0,29
Fave in scatola	0,288
Gallinacci o finferli	0,286
Biscotti marshmallow	0,285
Fagiolini bolliti	0,285
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,285
Sagittaria bollita	0,285
Sagittaria bollita (senza sale)	0,285
Fagioli dell'occhio in scatola	0,283
Fagiolini e patate	0,28
Hamburger (Burger King)	0,278
Torta al cocco	0,277
Farfaraccio	0,274
Hamburger	0,271
Pollo fritto	0,271
Banana	0,27
Scorzonera	0,268
Patate dolci bollite	0,266
Pasta di guava	0,265
Waffle	0,265
Cavolo cinese bollito	0,264
Mince pie	0,263
Dattero (deglet noor)	0,262
Germogli di bambù	0,262
Fave bollite	0,261
Fave bollite (senza sale)	0,261
Polpette di pollo	0,26
Ravanello	0,26
Moringa (bacello)	0,259
Fegato d'anatra	0,258
Patata dolce	0,258
Hamburger (McDonald's)	0,257
Carciofo	0,256
Cardi	0,256
Ribes nero	0,256
Basella o spinacio indiano	0,255
Fagioli in umido	0,255
Fegatini di pollo	0,255
Fegato di vitello	0,255
Cheeseburger	0,254
Salsa di soia	0,254
Dolce danese	0,253
Dolce danese al limone	0,253
Pane di patate	0,253
Caprino stagionato	0,252
Lattuga riccia	0,25
Melanzana	0,25
Minestra di fagioli	0,25
Zuppa di piselli e prosciutto	0,25
Aceto di mele	0,249
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,249

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Burrito con fagioli e manzo	0,247
Cime di rapa	0,247
Crocchette di patate (hash browns)	0,247
Porri bolliti	0,247
Porri bolliti (senza sale)	0,247
Zuppa di piselli	0,245
Carciofi surgelati	0,243
Cavolo rosso	0,243
Cime di rapa bollite	0,242
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,242
Patatine fritte (Burger King)	0,242
Biscotti savoiardi	0,24
Biscotti savoiardi senza limone	0,24
Glassa al cioccolato	0,24
Luccio	0,24
Patate fritte	0,239
Succo d'uva	0,239
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,239
Pancake al mirtillo	0,237
Petto di pollo al microonde	0,235
Radici di cicoria	0,233
Sugo di pesce	0,233
Lappa	0,232
Cheeseburger (McDonald's)	0,23
Shiitake o lentinula edodes	0,23
Tarassaco bollito	0,23
Vaniglia (estratto)	0,23
Broccolo (fiore)	0,229
Foglie del broccolo	0,229
Zenzero fresco	0,229
Cavolini di bruxelles bolliti	0,227
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,227
Gambero d'acqua dolce	0,226
Carciofo bollito	0,225
Carciofo bollito (senza sale)	0,225
Gelato con biscotto	0,225
Salsa barbecue	0,225
Bignè alla crema	0,224
Pasta al formaggio	0,224
Patatine fritte (McDonald's)	0,224
Torta fritta al limone	0,224
Torta fritta alla cliegia	0,224
Torta fritta alla frutta	0,224
Cupcake al cioccolato	0,223
Patate congelate	0,223
Fratteglie di pollo fritte	0,222
Salsa per la pizza	0,221
Biscotti alla frutta	0,22
Torta di frutta	0,22
Patate al forno	0,219
Tè nero	0,219
Tè nero deteinato	0,219
Fagiolo goa	0,218
Pasta al sugo con polpette	0,218
Fagiolini	0,216
Bocconcini di pollo	0,215
Mais bianco bollito	0,214

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Piselli in scatola	0,213
Zucchine bollite	0,213
Zucchine bollite (senza sale)	0,213
Doppio cheeseburger	0,212
Bisgnè non farcito	0,211
Broccoli italiani	0,21
Croissant alla mela	0,21
Riso con pollo	0,207
Big Mac (McDonald's)	0,206
Sardine in salsa di pomodoro	0,206
Cavolo bollito	0,205
Cavolo bollito (senza sale)	0,205
Fagiolini serpenti	0,205
Asparagi surgelati	0,203
Filet-O-Fish (McDonald's)	0,203
Lattuga rossa	0,203
Pancake al burro	0,203
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,202
Zucca invernale	0,202
Fagiolini serpenti bolliti	0,201
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,201
Fagioli borlotti in scatola	0,2
Laminaria	0,2
Minestra di verdura	0,2
Pancake fatto in casa	0,2
Salsa di carne (manzo)	0,2
Salsa di carne (pollo)	0,2
Salsa di carne (tacchino)	0,2
Torta alla crema di cioccolato	0,2
Torta di cliegie	0,2
Zuppa di granchi	0,2
Frattaglie di pollo bollite	0,199
Nachos con formaggio	0,198
Torta di zucca	0,198
Rabarbaro	0,196
Fegato di tacchino	0,195
Broccoli bolliti	0,194
Broccoli bolliti (senza sale)	0,194
Cono al cioccolato	0,194
Frattaglie di cappone in umido	0,192
Finocchio	0,191
Biscotti della fortuna	0,19
Strudel	0,19
Patate bianche al forno	0,189
Zucchina centenaria	0,189
Germogli di alfa alfa	0,188
Germogli di soia verde	0,188
Peperoncino serrano	0,187
Ribes rosso	0,186
Spirulina	0,186
Crocchette di pesce	0,185
Torta di mele	0,185
Fegato di agnello	0,184
Pomodoro in barattolo	0,183
Crateva religiosa (Abiyuch)	0,182
Lattuga	0,179
Zucca dolce	0,179

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Ravioli al formaggio	0,176
Torta di mele (McDonald's)	0,176
Zucchine	0,175
Maranta	0,174
Gamberetti fritti	0,172
Carote surgelate	0,171
Biscotti al burro	0,17
Patate al microonde	0,17
Patate al microonde (senza sale)	0,17
Rutabaga	0,17
Passata di pomodoro	0,169
Passata di pomodoro (senza sale)	0,169
Zucchina centenaria bollita	0,169
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	0,169
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	0,168
Fagioli in scatola	0,168
Insalata taco	0,167
Mais bollito	0,167
Mais bollito (senza sale)	0,167
Pan di spagna	0,167
Hash Browns (McDonald's)	0,166
Nachos con formaggio, fagioli e carne	0,166
Kellog's Corn Flakes	0,164
Frattaglie di cappone crude	0,163
Mais dolce	0,163
Pasta al pomodoro	0,162
Paté di fegato di pollo	0,162
Mais bianco dolce	0,161
Patate gratinate	0,161
Cavolo	0,16
Cipollotti	0,16
Lasagne alla bolognese	0,16
Prezzemolo	0,16
Succo di mela e mirtillo	0,16
Asparagi	0,158
Patate fritte surgelate	0,158
Sedano rapa	0,158
Pancreas di maiale	0,157
Patate russet	0,157
Pancake	0,156
Salsa verde	0,156
Carote bollite	0,155
Carote bollite (senza sale)	0,155
Cavolfiore	0,155
Lattuga romana	0,155
Asparagi bolliti	0,154
Asparagi bolliti (senza sale)	0,154
Zuppa di asparagi	0,154
Cipolle bollite	0,153
Cipolle bollite (senza sale)	0,153
Mele scioppate	0,153
Patate	0,153
Torta alle pesche	0,152
Torta di banane	0,152
Animelle di vitello	0,151
Doppio hamburger	0,151
Succo di prugna	0,151

Alimento	Manganese mg/100gr
Guava (guayaba)	0,15
Pancreas	0,15
Zuppa di gamberi	0,15
Frattaglie di pollo crude	0,149
Nespola	0,148
Crocchette di patate (Burger King)	0,147
Insalata	0,147
Patate bianche	0,145
Macedonia	0,144
Uva spina	0,144
Carote	0,143
Acqua di cocco	0,142
Avocado	0,142
Champignon	0,142
Rognone	0,142
Patate rosse	0,141
Cheesecake	0,14
Crusca di mais	0,14
Gelato al cioccolato	0,14
Germogli di soia verde bolliti	0,14
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,14
Patate bollite senza buccia	0,14
Vongole in vasetto	0,14
Cavolo rapa	0,139
Patate bollite	0,138
Radicchio	0,138
Cipolla d'inverno	0,137
Sugo alla marinara	0,137
Kumquat	0,135
Rapa	0,134
Cardi bolliti	0,133
Cardi bolliti (senza sale)	0,133
Cavolfiore bollito	0,132
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,132
Vino rosso (Merlot)	0,132
Vino rosso da tavola	0,132
Aceto balsamico	0,131
Cipolla	0,129
Pasta con sugo ai wurstel	0,129
Eclairs	0,128
Fico	0,128
Ketchup	0,128
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,128
Torta al limone	0,128
Insalata con uovo e formaggio	0,126
Salsa di rafano o cren	0,126
Lattuga iceberg	0,125
Zucca	0,125
Zucca spaghetti	0,125
Rognone (rene) di maiale	0,123
Peperone verde	0,122
Patate O'Brien	0,121
Crocchette di patate	0,12
Paté de foie gras	0,12
Paté di fegato d'oca affumicato	0,12
Pomodori gialli	0,12
Riso e tacchino	0,12

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Spaghetti con pomodoro e carne	0,12
Timo (animelle)	0,12
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,12
Melagrana	0,119
Purè di patate	0,119
Spumante dolce	0,119
Spumante secco	0,119
Mela cotta	0,118
Rognone di agnello	0,118
Peperone giallo	0,117
Vino bianco (Chardonnay)	0,117
Vino bianco da tavola	0,117
Mela selvatica	0,115
Peperoni rossi bolliti	0,115
Peperoni verdi bolliti	0,115
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,115
Senape con miele	0,115
Insalata con pollo	0,114
Pomodoro	0,114
Purè di patate (con burro)	0,114
Gelone o orecchione	0,113
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,113
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,113
Melanzane bollite	0,113
Melanzane bollite (senza sale)	0,113
Pollo impanato e fritto	0,113
Semi di ginkgo	0,113
Amarena	0,112
Insalata di patate con uova	0,112
Peperoni rossi	0,112
Frutta candita	0,111
Insalata con prosciutto e formaggio	0,11
Pollo e verdure	0,11
Seppie	0,11
Sundae alla fragola	0,11
Tapioca	0,11
Sardine sott'olio	0,108
Cola light	0,107
Cuore di pollo in umido	0,107
Salsa di pomodoro	0,107
Salsa tartara	0,107
Tabasco	0,107
Manzo e verdure	0,106
Sedano bollito	0,106
Sedano bollito (senza sale)	0,106
Pomodori bolliti	0,105
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,103
Sedano	0,103
Zuppa di sedano	0,103
Mangostano sciroppato	0,102
Acciughe sott'olio	0,1
Caprino morbido	0,1
Gamberi impanati e fritti	0,1
Indivia belga	0,1
Peperoncino Banana Pepper	0,1
Pomodori verdi	0,1
Rapa bollita	0,1

Alimento	Manganese mg/100gr
Sale da cucina	0,1
Zuppa di pollo e verdure	0,1
Fonduta	0,099
Fungo del muschio	0,098
Kiwi	0,098
Peperoncino jalapeno	0,097
Sedano rapa bollito	0,096
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,096
Panino prosciutto e formaggio	0,095
Succo di melagrana	0,095
Cervello di maiale	0,094
Caprino	0,093
Hot dog	0,093
Panino al roast beef	0,09
Torta al burro	0,09
Cuore di pollo	0,089
Zucca bollita	0,089
Zucca bollita (senza sale)	0,089
Pomodori arancioni	0,088
Torta paradiso	0,085
Trippa	0,085
Vongole	0,085
Giuggiola	0,084
Miele	0,08
Rognone di vitello	0,08
Succo di mela e banana	0,08
Sundae al cioccolato	0,08
Cetriolo (con la buccia)	0,079
Capperi (in scatola)	0,078
Carne di renna	0,078
Gelato alla fragola	0,078
Gelato ricoperto di cioccolato	0,078
Albicocche	0,077
Polpette di tacchino	0,077
Cipolla dolce	0,076
Fungo dell'olmo	0,075
Durello di pollo in umido	0,074
Granchio in barattolo	0,074
Insalata di patate	0,074
Succo di mela	0,074
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,074
Cetriolo	0,073
Milza	0,073
Milza di maiale	0,072
Milza di vitello	0,072
Rapa bollita (senza sale)	0,071
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,071
Uva	0,071
Acciughe	0,07
Calamari fritti	0,07
Ciliegia	0,07
Prosciutto e verdure	0,07
Salame italiano	0,07
Succo di pomodoro	0,07
Champignon grandi	0,069
Mais in scatola	0,068
Champignon grigliati	0,067

Alimento	Manganese mg/100gr
Lavarello o coregone	0,067
Mais bianco sottovuoto	0,067
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,067
Mais sottovuoto	0,067
Mais sottovuoto (senza sale)	0,067
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,066
Aragosta in umido	0,065
Latte e cioccolato	0,064
Zucchero di canna	0,064
Cuore di maiale	0,063
Mango	0,063
Zuppa di manzo e verdure	0,063
Pesca	0,061
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,061
Carciofo di Gerusalemme	0,06
Insalata con gamberetti	0,06
Pera-mela	0,06
Sundae al caramello	0,06
Tacchino con verdure	0,06
Grifola frondosa	0,059
Mousse al cioccolato	0,059
Stufato di manzo in scatola	0,059
Wurstel di pollo	0,059
Kiwi giallo (gold)	0,058
Melone cinese da conserva	0,058
Aragosta	0,056
Farina di mais	0,056
Mais in scatola (sgocciolato)	0,056
Aceto distillato	0,055
Bevanda al cioccolato	0,055
Durello di pollo	0,055
Litchi	0,055
Tuorlo	0,055
Durello di tacchino in umido	0,054
Pescanoce (nettarina)	0,054
Amido di mais	0,053
Prugna	0,052
Frattaglie di maiale	0,051
Milza di agnello	0,051
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,05
Aringa affumicata	0,05
Caffè espresso	0,05
Caffè espresso decaffeinato	0,05
Caviale	0,05
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,05
Stoccafisso	0,05
Torta alla crema	0,05
Gamberi in umido	0,049
Lingua di agnello	0,049
Pera	0,049
Salsiccia di vitello	0,049
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	0,048
Durello di tacchino	0,048
Champignon bianchi	0,047
Polpo in umido	0,047
Aceto (di vino rosso)	0,046
Brodo di pollo	0,046

Lista alimenti che contengono manganese da www.pippy.it

Alimento	Manganese mg/100gr
Cuore di agnello	0,046
Gelato con gocce di cioccolato	0,046
McFlurry (McDonald's)	0,046
Aringa del Pacifico	0,045
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,045
Camomilla	0,044
Cervello di agnello	0,044
Kellogg's frosties	0,043
Salame "genovese"	0,043
Alosa	0,042
Budino al cioccolato	0,042
Carpa	0,042
Carne di cervo	0,041
Melone	0,041
Salsiccia affumicata di suino e bovino	0,041
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,041
Animelle di agnello	0,04
Aringa marinata	0,04
Granchio in umido	0,04
Latte in polvere	0,04
Marmellata di albicocche	0,04
Mele sminuzzate	0,04
Nettare di guava	0,04
Orecchie di mare	0,04
Papaya	0,04
Salame Napoli	0,04
Speck dell'Alto Adige	0,04
Mais bianco in scatola	0,039
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,039
Mais in scatola (senza sale)	0,039
Mandarino	0,039
Milk shake al cioccolato	0,039
Shake al cioccolato (fast food)	0,039
Anguria	0,038
Arrosto di vitello	0,038
Camembert	0,038
Carne di capra	0,038
Controfiletto di vitello brasato	0,038
Limburger	0,038
Mela	0,038
Trippa di maiale	0,038
Uovo d'anatra	0,038
Uovo di quaglia	0,038
Uovo di tacchino	0,038
Uovo d'oca	0,038
Bastoncini di tacchino	0,037
Carne di manzo	0,037
Carne in scatola	0,037
Cervello di vitello	0,037
Pesche	0,037
Succo di mandarino	0,037
Tacchino	0,037
Cuore di vitello	0,036
Anguilla	0,035
Aringa	0,035
Calamari	0,035
Caramelle di gelatina	0,035

Alimento	Manganese mg/100gr
Cuore	0,035
Granchio	0,035
Mela (con la buccia)	0,035
Shake alla vaniglia (fast food)	0,035
Yogurt magro alla frutta	0,035
Brie	0,034
Ravanello bianco	0,033
Wurstel di tacchino	0,033
Coniglio in umido	0,032
Costolette di vitello arrosto	0,032
Nettare di albicocca	0,032
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,032
Wurstel di manzo e maiale	0,032
Ciccioli	0,03
Controfiletto di vitello arrosto	0,03
Coppa	0,03
Limone	0,03
Molva	0,03
Mozzarella	0,03
Nettare di pera	0,03
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,03
Pesce Asinello affumicato	0,03
Roquefort	0,03
Storione affumicato	0,03
Uovo fritto	0,03
Carne di vitello	0,029
Controfiletto di vitello	0,029
Costolette di vitello	0,029
Gamberi	0,029
Lombata di vitello	0,029
Carne di vitello macinata	0,028
Feta	0,028
Nettare di mango	0,028
Uovo	0,028
Uovo in camicia	0,028
Ali di tacchino arrosto	0,027
Caffè decaffeinato	0,027
Sovracosce di pollo fritte	0,027
Carne di coniglio	0,026
Cervello di manzo	0,026
Cosciotti di tacchino arrosto	0,026
Latte umano	0,026
Lingua	0,026
Shake alla fragola (McDonald's)	0,026
Uovo sodo	0,026
Arancia	0,025
Cosciotti di pollo fritti	0,025
Polpo	0,025
Storione	0,025
Fesa di tacchino arrosto	0,024
Oca	0,024
Oca arrosto	0,024
Omelette	0,024
Rana pescatrice	0,024
Zuppa di pinne di squalo	0,024
Caffè	0,023
Clementina	0,023

Alimento	Manganese mg/100gr
Lingua di vitello	0,023
Pancetta	0,022
Pancetta al forno	0,022
Pancetta cotta al microonde	0,022
Pancetta saltata in padella	0,022
Uova strapazzate	0,022
Zampa di maiale in salamoia	0,022
Cosce di pollo fritte	0,021
Fesa di tacchino	0,021
Latte al malto	0,021
Pesce serra	0,021
Petto di pollo fritto	0,021
Purè di patate istantaneo	0,021
Sovracosce di pollo arrosto	0,021
Succo d'arancia (conservato)	0,021
Tacchino arrosto	0,021
Bresaola	0,02
Carne di antilocapra	0,02
Coscia di fagiano	0,02
Gallina in umido	0,02
Grana	0,02
Latte scremato in polvere	0,02
Marmellata d'arance	0,02
Nettare di tamarindo	0,02
Olive nere	0,02
Pecorino	0,02
Pesce latte	0,02
Prosciutto di Modena sgrassato	0,02
Prosciutto di tacchino	0,02
Salame Milano	0,02
Salame Ungherese	0,02
Sovracosce di pollo in umido	0,02
Succo di pompelmo	0,02
Succo di pompelmo rosa	0,02
Anatra	0,019
Anatra arrosto	0,019
Caffè d'orzo	0,019
Carne di cavallo	0,019
Cosce di pollo in umido	0,019
Cosciotti di pollo arrosto	0,019
Cosciotti di pollo in umido	0,019
Nettare di pesca	0,019
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,019
Piccione	0,019
Polmone	0,019
Polmone d'agnello	0,019
Quaglia	0,019
Tonno bianco al naturale	0,019
Ali di pollo crude	0,018
Faraona	0,018
Gallina	0,018
Latte di bufala	0,018
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,018
Latte di pecora	0,018
Patate con formaggio e prosciutto	0,018
Petto di pollo in umido	0,018
Petto di quaglia	0,018

Alimento	Manganese mg/100gr
Polmone di vitello	0,018
Rum	0,018
Succo di lime	0,018
Zampa di maiale in umido	0,018
Ali di pollo in umido	0,017
Capasanta	0,017
Coscia di pollo	0,017
Cosciotti di pollo crudi	0,017
Gruviera	0,017
Liquore al caffè	0,017
Petto di pollo arrosto	0,017
Polmone di maiale	0,017
Polpette	0,017
Rombo	0,017
Salmone affumicato	0,017
Struzzo	0,017
Succo d'arancia e pompelmo	0,017
Wurstel di manzo	0,017
Ali di pollo arrosto	0,016
Ali di pollo fritte	0,016
Cefalo o muggine	0,016
Fagiano	0,016
Salmone	0,016
Sovracosce di pollo crude	0,016
Tonno bianco sott'olio	0,016
Wurstel di maiale	0,016
Branziona o spigola	0,015
Brosmio	0,015
Butterfish	0,015
Carne di bisonte	0,015
Daiquiri	0,015
Lampuga	0,015
Merluzzo	0,015
Merluzzo nero	0,015
Pesce gatto	0,015
Pesce lupo	0,015
Petto di fagiano	0,015
Petto di pollo	0,015
Ricciola	0,015
Salmone keta	0,015
Salmone reale	0,015
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	0,015
Sgombro	0,015
Shake alla frutta (fast food)	0,015
Squalo	0,015
Tonnetto striato	0,015
Tonno pinna blu	0,015
Tonno sott'olio	0,015
Trota di mare	0,015
Agnello	0,014
Cernia	0,014
Costine di maiale brasate	0,014
Costolette	0,014
Fianco	0,014
Fontina	0,014
Latte parzialmente scremato	0,014
Medaglioni	0,014

Alimento	Manganese mg/100gr
Milk shake alla vaniglia	0,014
Salmone argentato	0,014
Salsiccia di maiale	0,014
Sogliola e platessa	0,014
Sottilette	0,014
Spezzatino	0,014
Succo d'arancia	0,014
Tequila sunrise	0,014
Aranciata	0,013
Bistecca di bisonte	0,013
Bistecca fiorentina	0,013
Braciola di manzo	0,013
Carne di agnello	0,013
Costolette di agnello arrosto	0,013
Ginger ale	0,013
Latte e cacao	0,013
Lombata	0,013
Nettare di papaya	0,013
Tilsit	0,013
Bistecca di sottiletto	0,012
Caffè solubile	0,012
Carne per brasato	0,012
Cheshire	0,012
Costolette di agnello	0,012
Filetto	0,012
Merluzzo nordico	0,012
Paté di pollo	0,012
Pompelmo	0,012
Succo di limone	0,012
Albume	0,011
Caramelle al caramello	0,011
Carne macinata (30% grasso)	0,011
Cetrioli sott'aceto	0,011
Coda di maiale	0,011
Edam o edammer	0,011
Halibut	0,011
Lingua di maiale	0,011
Monterey	0,011
Neufchatel	0,011
Panna acida	0,011
Pesce Asinello	0,011
Pesce pietra	0,011
Pesce Pollock	0,011
Pesce spada	0,011
Port salut	0,011
Roast beef	0,011
Salmone in scatola	0,011
Salmone rosa	0,011
Salmone rosso	0,011
Surimi	0,011
Tonno al naturale	0,011
Tonno pinne gialle	0,011
Trota iridea	0,011
Biscotti alla vaniglia	0,01
Brodo di manzo	0,01
Budino al creme caramel	0,01
Caramelle dure	0,01

Alimento	Manganese mg/100gr
Caramelle gombose	0,01
Carne di maiale macinata	0,01
Carne macinata (10% grasso)	0,01
Carne macinata (20% grasso)	0,01
Carne per hamburger	0,01
Cheddar	0,01
Costine di maiale	0,01
Costine di maiale arrosto	0,01
Cotechino	0,01
Horchata	0,01
Macinato magro	0,01
Macinato magro di maiale	0,01
Mortadella	0,01
Mozzarella light	0,01
Nettare di Guanabana	0,01
Pancetta arrotolata	0,01
Prosciutto cotto	0,01
Prosciutto cotto alta qualità	0,01
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	0,01
Prosciutto cotto scelto	0,01
Prosciutto cotto scelto sgrassato	0,01
Prosciutto cotto sgrassato	0,01
Prosciutto crudo	0,01
Prosciutto crudo sgrassato	0,01
Prosciutto di Modena	0,01
Prosciutto di Parma	0,01
Prosciutto di Parma sgrassato	0,01
Prosciutto San Daniele	0,01
Prosciutto San Daniele sgrassato	0,01
Provolone	0,01
Ricotta light	0,01
Salami Italiani alla Cacciatora	0,01
Salsa di formaggio	0,01
Uova di pesce	0,01
Zampone	0,01
Birra Budweiser	0,009
Braciola di maiale	0,009
Carne di bisonte macinata	0,009
Carne macinata (25% grasso)	0,009
Gorgonzola	0,009
Sundae al caramello (McDonald's)	0,009
Birra	0,008
Carne di alce	0,008
Carne di vitello brasata	0,008
Gelato fior di latte	0,008
Lime	0,008
Marshmallows	0,008
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,008
Whisky	0,008
Birra Budweiser light	0,007
Budino alla vaniglia	0,007
Fiocchi di latte	0,007
Birra Bud light	0,006
Birra light	0,006
Latte condensato	0,006
Pancia di maiale	0,006
Ricotta	0,006

Alimento	Manganese mg/100gr
Whiskey sour	0,006
Eggnog	0,005
Emmental	0,005
Gelato al cioccolato (soft)	0,005
Guanciale di maiale	0,005
Limonata	0,005
Yogurt bianco scremato	0,005
Burro	0,004
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,004
Latte intero	0,004
Latte intero alta qualità	0,004
Latticello	0,004
Riso soffiato con latte intero	0,004
Riso soffiato con latte intero e banane	0,004
Yogurt bianco	0,004
Yogurt intero alla frutta	0,004
Yogurt magro alla vaniglia	0,004
Zucchero	0,004
Latte scremato	0,003
Latte scremato (1% di grasso)	0,003
Red Bull	0,003
Red Bull senza zucchero	0,003
Cola con caffeina	0,002
Punta di petto	0,002
Spalla grassa	0,002
Sprite	0,002
Acqua tonica	0,001
Lardo di maiale	0,001
Panna da caffetteria	0,001
Panna da cucina	0,001
Panna da montare	0,001
Panna spray	0,001
Siero del latte	0,001