

| 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 |
| Ruola | 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 |
| Zucchini centenaria bollita | 0,169 |
| Zucchini 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 sottofiletto | 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 |
| Albumi | 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 |