

Mangan - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Mangan (Mn)	Hauptvorkommen	Mangelerkrankung	Hauptbedeutung
	Ganzes Getreide, Tee, Kaffee, Gemüse, Früchte	Mangan Mangel tritt beim Menschen kaum auf: Möglicherweise Störungen bezüglich Zucker und Fett Stoffwechsel, Knochen Stoffwechsel, Wachstums- und Fortpflanzungsstörungen	Aktiv beteiligt an Reaktionen des Glukose Stoffwechsels , der Fettsäuren Synthese und des Knochen Stoffwechsels
	Besonderes		
	Mangan ist Bestandteil und Aktivator vieler Enzyme. Beteiligt am Kohlenhydrat- und Eiweiss Stoffwechsel. Aktiviert auch die sogenannte <i>Superoxiddismutase</i> , ein wichtiges Enzym mit anti-oxidativer Wirkung, das zusammen mit anderen Antioxidantien den Schutz von Zellen gegenüber Sauerstoff gewährleistet.		

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Mangan mg
----------------------------	--------------	------------	-----------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Tee: Schwarztee (Blätter)	141	592	73.000
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	30.000
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	19.000
Malzgetränk	50	213	13.000
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	12.000
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	5.700
Haferflocken	348	1469	4.500
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	4.400
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	4.300
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	4.200
Sojamehl. vollfett	347	1449	4.000
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	3.900
Triticale	326	1384	3.900
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	3.700
Wiesenknöterich	28	119	3.700
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	3.500
Pekannuss	703	2897	3.500
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	3.300
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	3.100
Weizen. ganzes Korn	298	1263	3.100
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	3.000
Roggen. ganzes Korn	293	1244	2.900
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	2.800
Quinoa. Reismelde	334	1414	2.800
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	2.800
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	2.700
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	2.700
Leinsamen, trocken	376	1558	2.600
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	2.500
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	2.300
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	2.300
Moosbeere. Torfbeere	35	150	2.300
Vogelmiere	7	30	2.200
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	2.100
Baumnuss, Walnuss	663	2738	2.000
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	2.000
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	1.900
Heidelbeeren, in Dose	76	320	1.900
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	1.800
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	1.800
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	1.800
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	1.700
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	1.700
Erdnuss	564	2337	1.600
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	1.600
Gundermann	27	114	1.600
Eberesche. Vogelbeere. süß	85	363	1.600

Linsen, Samen, trocken	270	1144	1.500
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	1.500
Weizenvollkornbrot	199	844	1.500
Roggenvollkornbrot	193	818	1.500
Aprikose. getrocknet	240	1021	1.500
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	1.400
Gerstengraupen	335	1422	1.300
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	1.300
Gerstengrütze	310	1314	1.300
Brennessel	40	170	1.300
Kokosnuss	363	1498	1.300
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	1.200
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	1.200
Malve, wild, Blatt	37	157	1.200
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	1.200
Gartenmelde	20	86	1.200
Kichererbse, Samen, grün	139	588	1.200
Hagebutte	94	399	1.200
Hirse. geschältes Korn	350	1481	1.100
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	1.100
Taubnessel. weiss	30	128	1.100
Stärke: Maisstärke	346	1470	1.000
Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	0.990
Spitzwegerich	19	79	0.980
Brombeere	44	185	0.970
Sauerampfer	21	90	0.950
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	0.945
Guter Heinrich	38	161	0.930
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	0.920
Roggenbrot	217	921	0.920
Löwenzahnblätter	27	112	0.920
Brötchen. Semmel	272	1155	0.890
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	0.840
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	0.783
Franzosenkraut	19	82	0.760
Petersilienblatt	50	214	0.755
Edelkastanie. Marone	192	813	0.750
Birkenpilz	18	76	0.740
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	0.685
Giersch. Geissfuss	39	166	0.650
Breitwegerich	24	103	0.630
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	0.620
Paranuss	670	2764	0.600
Tofu	83	346	0.600
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.600
Reismehl	351	1491	0.600
Spinat	17	70	0.599
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	0.585
Eierteigwaren	354	1501	0.584
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	0.570
Grünkohl	37	154	0.550
Weizentoastbrot	258	1091	0.549
Bierhefe, getrocknet	229	970	0.530

Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	0.530
Broccoli	29	121	0.469
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	0.465
Meerrettich	63	267	0.460
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	0.460
Passionsfrucht	63	268	0.460
Knoblauch	139	590	0.460
Morchel	10	40	0.450
Schwarzwurzel	18	76	0.410
Pastinake	59	249	0.400
Erdbeere	32	136	0.400
Mais. ganzes Korn	325	1377	0.396
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	0.390
Himbeere	33	142	0.385
Artischocke	22	93	0.380
Feige. getrocknet	250	1059	0.350
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.350
Rind, Leber	131	552	0.330
Hammelfleisch. Leber	133	559	0.330
Johannisbeere. schwarz	39	167	0.326
Bärlauch	12	50	0.320
Ananas	56	236	0.320
Schwein, Leber	129	543	0.310
Rosenkohl	36	152	0.305
Chicoree	17	70	0.300
Reizker	14	59	0.300
Bäckerhefe, gepresst	78	328	0.295
Huhn. Leber	136	570	0.290
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	0.287
Banane	88	376	0.285
Kalbsleber	86	366	0.280
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.260
Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31	129	0.250
Hallimasch	15	63	0.246
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.245
Ei. Trockeneigelb	669	2769	0.242
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	0.240
Batate. Süsskartoffel	108	459	0.240
Johannisbeere. rot	33	139	0.240
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.220
Erbsen. grün, in Dose	38	159	0.200
Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.200
Wein, Rotwein, schwer	81	337	0.200
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	0.190
Porree. Lauch	25	105	0.190
Erdbeeren, in Dose	70	297	0.190
Kopfsalat	11	48	0.185
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	0.180
Blumenkohl	23	95	0.180
Möhre. Karotte	26	109	0.175
Sojasprossen	50	210	0.170
Aprikose	43	182	0.170
Mango	58	245	0.170

Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	0.170
Chinakohl	12	50	0.165
Wirsing	26	108	0.165
Austernpilz. Austernseitling	12	49	0.160
Avocado	221	909	0.160
Zuckermis. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.160
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	0.160
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.160
Endivie	14	58	0.155
Rhabarber	13	56	0.155
Schwein. Niere	102	428	0.150
Dattel. getrocknet	276	1174	0.150
Sellerieknolle	18	77	0.150
Kartoffel	70	298	0.147
Auster	66	279	0.140
Trockenvollmilch	482	2015	0.140
Okra. Eibisch	19	81	0.140
Sauerkraut. abgetropft	17	71	0.140
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	0.140
Linsensprossen	29	124	0.130
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	0.130
Granatapfel	74	316	0.130
Pflaume, in Dose	72	305	0.130
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	0.125
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	0.125
Zwiebel	28	117	0.125
Paprikaschote. grün	19	79	0.125
Apfelsaft	48	204	0.120
Leberpastete	314	1300	0.120
Himbeeren. in Dose	71	303	0.120
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	0.118
Steinpilz. frisch	21	81	0.112
Hammelfleisch. Niere	93	392	0.110
Erbsensprossen	31	130	0.110
Kohlrabi. roh	24	104	0.110
Kohlrabi	24	104	0.110
Litchi	74	316	0.110
Tomate	17	74	0.110
Aubergine	17	73	0.110
Spargel, in Dose	16	67	0.108
Spargel	18	75	0.105
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	0.103
Rind, Niere	113	472	0.102
Trockenmagermilch	358	1519	0.100
Mungbohnsensprossen	23	96	0.100
Tomaten, in Dose	18	77	0.100
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	0.100
Bleichsellerie	15	65	0.100
Schleie	77	327	0.095
Stachelbeere	38	160	0.095
Kiwi	50	213	0.095
Brassen	116	485	0.091
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	0.090

Dornhai	181	751	0.087
Gurke	12	52	0.085
Kirsche. süß	63	266	0.085
Grenadier	76	323	0.080
Waller. Wels	163	678	0.080
Sekt. weiss	84	348	0.080
Blumenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	19	79	0.080
Cherimoya	62	264	0.079
Zander	83	352	0.075
Champignon. frisch	16	67	0.075
Rettich	16	64	0.075
Weinbeere. Weintraube	68	287	0.072
Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	0.071
Speisequark. mager	72	305	0.070
Frühstücksfleisch	287	1190	0.070
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.068
Kürbis	24	103	0.065
Pfirsich	42	176	0.065
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	0.065
Pflaume	49	208	0.064
Butterpilz	11	47	0.062
Roquefort	362	1500	0.060
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	0.060
Speisequark. 40% Fett	160	664	0.060
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.060
Birne	55	234	0.060
Oliven. grün. mariniert	138	567	0.060
Karpfen	115	484	0.055
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	0.055
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	0.050
Ziegenkäse	281	1166	0.050
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	0.050
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	0.050
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	0.050
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	0.050
Hammelfleisch. Herz	157	656	0.050
Ente	227	944	0.050
Kalbsniere	124	520	0.050
Schwein, Hirn	123	513	0.050
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	0.050
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	0.050
Meeräsche	120	506	0.050
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.050
Traubensaft, Handelsware	70	297	0.050
Champignon, in Dose	14	59	0.050
Kirschen, süß, in Dose	56	238	0.050
Kakifrukt	70	297	0.047
Radieschen	14	61	0.046
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	0.045
Feige	61	260	0.045
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.045
Zitrone	36	152	0.045
Apfel	54	228	0.045

Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	0.040
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	0.040
Hase	113	478	0.040
Kalbshirn	109	453	0.040
Kliesche. Scharbe	84	353	0.040
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	0.040
Edamer. 30% Fett.	254	1061	0.039
Flunder	72	306	0.039
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	0.038
Felchen, Renke, Maräne	100	421	0.037
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	0.035
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	0.035
Truthahn. Jungtier	151	632	0.035
Hummer	81	341	0.035
Orange, Apfelsine	42	180	0.035
Wassermelone	37	159	0.035
Mandarine	46	195	0.035
Edamer. 45% Fett.	357	1482	0.034
Schwein. Zunge	158	660	0.034
Rind, Herz	121	508	0.033
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	0.030
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	0.030
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	0.030
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	0.030
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	0.030
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	0.030
Camembert. 50% Fett	314	1302	0.030
Brie (Rahmbrie)	345	1430	0.030
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	0.030
Wildschwein	162	676	0.030
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	0.030
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	0.030
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	0.030
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	0.030
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	0.030
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	0.030
Hecht	82	346	0.030
Scholle	86	361	0.030
Makrele	182	758	0.030
Aal. geräuchert	329	1363	0.030
Honig. Blütenhonig	302	1284	0.030
Kalbsherz	109	458	0.030
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.030
Apfelmus	79	334	0.030
Thunfisch	226	939	0.030
Pfirsich, in Dose	63	269	0.030
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.030
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.030
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	0.030
Kalbszunge	172	717	0.029
Rind, Zunge	207	860	0.029
Sprotte	216	898	0.027
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	0.026

Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	0.025
Aal	281	1162	0.025
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.025
Pferdefleisch	108	457	0.024
Schwein. Herz	91	384	0.024
Papaya	32	134	0.023
Rindfleisch. Filet	121	508	0.020
Hirsch	112	472	0.020
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	0.020
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	0.020
Hering, Ostsee	155	648	0.020
Schellfisch	77	327	0.020
Quitte	38	161	0.020
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	0.020
Birnen in Dose	67	285	0.020
Rind, Lunge	99	415	0.019
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	0.018
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	0.017
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	0.017
Kabeljau. Dorsch	76	323	0.017
Weizenkeime	312	1313	0.016
Bier. alkoholfrei	25	107	0.016
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	0.016
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	0.015
Forelle	102	431	0.015
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	0.015
Huhn. Brathuhn	166	694	0.014
Lachs. Salm	202	842	0.014
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	0.013
Hammelfleisch. Filet	112	473	0.013
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	0.012
Heilbutt weiss	95	401	0.012
Rindfleisch. Oberschale	124	522	0.011
Tintenfisch	73	307	0.011
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	0.010
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	0.010
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	0.010
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	0.010
Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker	399	1697	0.010
Rind, Brust, Brustkern	200	834	0.009
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	0.008
Tomatensaft, Handelsware	17	73	0.008
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	0.007
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	0.007
Schafmilch	94	392	0.007
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.007
Ziegenmilch	67	280	0.006
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.005
Büffelmilch	108	448	0.005
Kefir aus Vollmilch	65	270	0.005
Sauermilch. Dickmilch	66	275	0.005
Sahnejoghurt	120	496	0.005
Molke. süß	25	106	0.005

Buttermilch	37	156	0.004
Magermilch	147	35	0.004
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	0.004
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.003
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.003
Milch. fettarm	201	48	0.003
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.003
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.003
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.003
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.003
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.003
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.002
Erdnussöl, raffiniert	900	3700	0.002