

## Манган

Препоръчителна дневна доза Манган в mg/ден

Група	Дневна доза в mg/ден
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	0 mg
Бebета (от 4 до под 12 месеца)	0.6 mg
Деца (от 1 до под 4 години)	1 mg
Деца (от 4 до под 7 години)	1.5 mg
Деца (7 до под 10 години)	2 mg
Деца (от 10 до 15 години)	2 mg
Тийнейджъри и възрастни (от 15 години)	2 mg

Съдържание на манган – изразено в mg – на 100 г храна

 Карамфил 60.13 mg	 Джинджифи л 33.30 mg	 Шафран 28.41 mg	 Кардамон 28 mg	 Куркума 19.80 mg	 Канела 17.47 mg	 Оризови трици 14.21 mg
 Пшеничен зародиш 13.3mg	 Черен пипер 12.75 mg	 Пшеничн и трици 11.5 mg	 Семена от целина 7.57 mg	 Лешници 6.18 mg	 Босилек 5.47 mg	 Овесени ядки 4.92 mg
 Кедрови ядки 4.3 mg	 Какао на прах 3.84 mg	 Амарант 3.33 mg	 Пълнозърнен о овесено брашно 3.26 mg	 Пшенично пълнозърнен о брашно 3.1mg	 Ръжено брашно 2.9 mg	 Тиквени семки 2.89 mg
 Соя 2.71 mg	 Ръжени гранули 2.67 mg	 Какао на прах 2.5 mg	 Сусам 2.48 mg	 Сонапено семе 2.45 mg	 Памучно семе 2.42 mg	 Слънчоглед ово семе 2.40 mg
 Натурале н ориз 2.1 mg	 Орехи 1.97 mg	 Бадеми 1.9 mg	 Лима боб 1.79 mg	 Сминдух 1.7 mg	 Просо 1.63 mg	 Бял боб 1.62 mg
 Семена от диня 1.61 mg	 Фъстъци 1.6 mg	 Чесън 1.6 mg	 Обективи 1.49 mg	 Кашу 1.33 mg	 Шипки 1.2 mg	 Ръжен хляб 0.92 mg
 Ананас 0.92 mg	 Захар 0.91 mg	 Къпини 0.89 mg	 Чили 0.82 mg	 Яйчени макарони 0.64 mg	 Бял хляб 0.6 mg	 Кейл 0.55 mg
 Черни корени 0.51 mg	 Тиквени семки 0.5 mg	 Рукола 0.47 mg	 Грозде 0.46 mg	 Картофен чипс 0.46 mg	 Хрян 0.46 mg	 Боровинки 0.4 mg

 Грах 0.4 mg	 Ягоди 0.38 mg	 Малини 0.38 mg	 Артишоки 0.38 mg	 Резене 0.32 mg	 Свински черендро 0.32 mg	 Пресен лук 0.3 mg
 Брюкселско зеле 0.3 mg	 Хлебна мая 0.29 mg	 Пилешки дроб 0.29 mg	 Банани 0.28 mg	 Телешки черен дроб 0.28 mg	 Броколи 0.26 mg	 Цвекло 0.24 mg
 Сладки картофи 0.24 mg	 Шоколад 0.24 mg	 Касис 0.24 mg	 Стриди 0.22 mg	 Червено вино 0.2 mg	 Праз 0.19 mg	 Миди 0.18 mg
 Едам 0.18 mg	 Карфиол 0.17 mg	 Кайсии 0.17 mg	 Моркови 0.17 mg	 Китайско зеле 0.16 mg	 Пържени картофи 0.16 mg	 Авокадо 0.16 mg
 Савойско зеле 0.16 mg	 Фурми 0.15 mg	 Краставици 0.15 mg	 Целина 0.15 mg	 Сардели 0.14 mg	 Тиквички 0.14 mg	 Кнедли 0.13 mg
 Смокини 0.13 mg	 Гулия 0.13 mg	 Варени картофи 0.13 mg	 Ябълков сок 0.12 mg	 Нар 0.11 mg	 Крокети 0.1 mg	 Череша 0.086 mg
 Кортофен и кюфтета 0.084 mg	 Розмарин 0.83 mg	 Пенливо вино 0.08 mg	 Картофено пюре 0.08 mg	 Извара 0.07 mg	 Свинска пържола 0.06 mg	 Шаран 0.05 mg
 Круши 0.05 mg	 Корнфлейкс 0.05 mg	 Киви 0.05 mg	 Гроздов сок 0.05 mg	 Гъска 0.04 mg	 Ябълки 0.04 mg	 Скумрия 0.03 mg
 Скариди 0.03 mg	 Пъстърва 0.03 mg	 Яйца 0.03 mg	 Кафе 0.03 mg	 Телешко месо 0.03 mg	 Мед 0.03 mg	 Свинско месо 0.02 mg
 Змиорка 0.02 mg	 Емментал 0.02 mg	 Телешко филе 0.02 mg	 Хек 0.02 mg	 Треска 0.01 mg	 Бира 0.01 mg	 Овче мляко 0.01 mg