

### **Manganreiche Lebensmittel**

1. Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen und Erbsen sind ausgezeichnete Quellen für Mangan.
2. Nüsse: Haselnüsse, Mandeln und Cashewnüsse enthalten ebenfalls viel Mangan.
3. Vollkornprodukte: Vollkornreis, Haferflocken, Quinoa und Vollkornbrot sind gute Optionen.
4. Grünes Blattgemüse: Spinat, Mangold und Grünkohl sind reich an Mangan.
5. Tee: Schwarztee und Grüntee können ebenfalls zu einer manganreichen Ernährung beitragen.
6. Getreide: Vollkorngetreide wie Weizenkleie und Vollkornmehl enthalten Mangan.
7. Früchte: Ananas, Bananen, und Beeren, insbesondere Blaubeeren, sind fruchtige Manganquellen.