

Lebensmittel mit Magnesium

Lebensmittel	Magnesium pro 100 g	Lebensmittel	Magnesium pro 100 g
Kakaopulver stark entölt (z. B. in Form von Bitter- oder Rohkostschokolade)	598 mg	Brennnesseln	80 mg
Kürbiskerne (100g enthalten 12 mg Eisen!)	400 mg	Getrocknete Feigen	70 mg
Sesam	350 mg	Vollkornreis gekocht	62 mg
Sonnenblumenkerne	336 mg	Blattspinat frisch	58 mg
Mohn	330 mg	Vollkornbrot	56 mg
Amaranth	300 mg	Getrocknete Aprikosen	50 mg
Quinoa	280 mg	Getrocknete Datteln	50 mg
Buchweizen	85 mg	Vollkornnudeln gegart	50 mg
Cashewkerne	270 mg	Weisser Reis	30 mg
Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Saubohnen, Linsen)	120-190 mg	Bananen, Avocados, Brom- und Himbeeren	30 mg
Mandeln	170 mg	Brokkoli gegart	23 mg
Hirse	170 mg	Kartoffeln gegart	18 mg
Haferflocken	140 mg	Weissbrot	13-20 mg
Getrocknete Bananen	110 mg		

*Es folgen Magnesiumwerte einiger tierischer Lebensmittel,
diese gelten jedoch eher als magnesiumarm*

Lebensmittel	Magnesium pro 100 g
Emmentaler	43 mg
Gouda 45 % i. Tr.	33 mg
Salami	33 mg
Steak gebraten	23 mg
Joghurt Vollfettstufe	12 mg
Joghurt 10 % Fett	11 mg