

## Lebensmittel mit Magnesium

| Lebensmittel  | Magnesium pro 100 g | Lebensmittel                              | Magnesium pro 100 g |
|---|---------------------|---|---------------------|
| Kakaopulver stark entölt<br>(z. B. in Form von Bitter- oder<br>Rohkostschokolade) | 598 mg              | Brennnesseln                              | 80 mg               |
| Kürbiskerne<br>(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<br>(Bohnen, Kichererbsen,<br>Erbsen, Saubohnen, Linsen)             | 120-190 mg          | Bananen, Avocados,<br>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               |