

Wichtige Magnesiumlieferanten auf einen Blick

(Angaben in mg/100g)

Getreideprodukte und Nüsse	
Sonnenblumenkerne	420
Leinsamen	350
Weizenkeime	250
Erdnüsse, Haselnüsse	160
Reis, ungeschält	157
Haferflocken	139
Roggen, Vollkorn	120
Müsli mit Nüssen	110
Obst und Gemüse	
Spinat	58
Kohlrabi	43
Erbsen	33
Bananen	36
Himbeeren	30
Fleisch und Fisch	
Seelachs	57
Zander	50
Auster	40
Huhn	37
Reh	30
Wurst und Käse	
Salami	45
Tilsiter	40
Emmentaler	35
Süßigkeiten	
Zartbitterschokolade	133
Marzipan	120
Milchschokolade	86