

Aliments riches en magnésium

Teneur en magnésium (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
500 - 550				Cacao en poudre			
350 - 400				Graine de tournesol Graine de sésame			
300 - 350				Noix du Brésil		Bigorneau cuit	
250 - 300		Germe de blé		Noix de cajou Farine de soja Amande		Escargot cru Bulot cuit	Sel fin
200 - 250		Céréales de petit déjeuner au son Biscotte diététique au son					Levure alimentaire
150 - 200		Farine de sarrasin		Haricot blanc sec Cacahuète Noisette Noix Pistache rôtie Pâte d'arachide			

Teneur en magnésium (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
100 - 150	Lait écrémé en poudre Lait demi-écrémé en poudre	Flocon d'avoine Muesli Pop-corn Blé tendre entier Farine de blé complet Blé soufflé pour petit déjeuner Pilpil de blé		Lentille sèche Banane déshydratée Pourpier Oseille crue Mélange graines salées et raisins secs			Gâteau de riz aux raisins secs Chocolat à croquer Levure de boulanger Pâte d'amande
50 - 100	Lait entier en poudre Comté	Pain complet Biscotte complète Céréales de petit déjeuner		Noix de coco sèche Oseille cuite Épinard cuit Bette Figue sèche Abricot sec Tofu Soupe de légumes Haricot blanc cuit		Moule cuite à l'eau Crevette cuite Calmar frit	Sel de mer Macaron Moutarde Pomme de terre en flocons Barre chocolatée Chocolat au lait

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL.