

Teneur en magnésium des aliments

Aliment	Teneur moyenne pour 100g	Aliment	Teneur moyenne pour 100g
Moringa	405 mg	Datte	50 mg
Spiruline	400 mg	Riz complet	50 mg
Cacao en poudre	376 mg	Maquereau	42 mg
Graine d'amarante	257 mg	Épinard cuit	40 mg
Escargot	250 mg	Sardine à l'huile	40 mg
Germe de blé	256 mg	Gruyère	40 mg
Noix de Cajou	247 mg	Pruneau	35 mg
Amandes	232 mg	Colin	35 mg
Chocolat	206 mg	Maïs	35 mg
Quinoa	204	Lentilles	35 mg
Arachide	168 mg	Éleusine	35 mg
Noix	126 mg	Banane	35 mg
Millet	119 mg	Banane plantain	32 mg
Pain complet	108 mg	Daurade	31 mg
Pistache	105 mg	Pois chiche	30 mg
Noisette	90 mg	Petits pois	30 mg
Noix de coco	90 mg	Avocat	28 mg
Blé	90 mg	Fruit de la passion	27 mg
Huîtres	82 mg	Pâtes	25 mg
Moules cuites	80 mg	Blette	23 mg
Épinard cru	70 mg	Pomme de terre	22 mg
Haricot blanc	60 mg	Ananas	20 mg
Gambas	60 mg	Chou blanc	11 mg
Sorgho	56 mg	Tomate	10 mg