

Magnesium-Tabelle

(Magnesium Anteil in mg – bezogen auf den essbaren Anteil von 100g)

Getreide	mg/100g	Obst	mg/100g
Weizenmehl, Type 405	20	Ananas	17
Semmeln	30	Apfel	6
Weizenschrotbrot	42	Apfelsaft	4
Vollkornbrötchen	95	Aprikose	9
Weizen, Vollkorn	128	Banane	36
Weizenkeime	250	Birne	8
Roggen, Vollkorn	120	Erdbeere	15
Grünkern	130	Himbeere	30
Haferflocken	139	Kirsche	11
Cornflakes	14	Kiwi	24
Müsli (mit Nüssen)	110	Nektarine	10
Reis, poliert	64	Orange	14
Reis, unpoliert	157	Weintraube (weiß)	9
Hirse, geschält	170		
Gemüse	mg/100g	Teigwaren	mg/100g
Blumenkohl	17	Butterkeks	23
Bohnen (grün)	25	Biskuits	10
Broccoli	24	Lebkuchen	26
Champignon	13	Salzstangen	20
Endiviensalat	10	Vollkornkeks	77
Erbsen	33	Zwieback	15
Feldsalat	13	Blätterteig	10
Grünkohl	31	Käsekuchen	10
Gurke	8	Marmorkuchen	14
Kartoffeln	14	Waffeln	8
Knoblauch	25	Nudeln (mit Ei)	67
Kohlrabi	43	Nudeln (ohne Ei)	56
Kopfsalat	8	Vollkornnudeln (ohne Ei)	130
Lauch	18	Nüsse	mg/100g
Möhre	18	Erdnuss	160
Meerrettich	33	Haselnuss	156
Paprika (grün)	12	Kokosnuss	39
Spargel	18	Leinsamen	350
Spinat	58	Mandel	170
Tomate	14	Paranuss	160
Zucchini	20	Pinienkerne	270
Zwiebel	11	Sesamsamen	370
		Sonnenblumenkerne	420
		Walnuss	129

