

Um den täglichen Bedarf von Magnesium abdecken zu können, ist es gut zu wissen, wo Magnesium drin ist und welche Lebensmittel besonders viel Magnesium enthalten. Gute Magnesiumquellen müssen einen Magnesiumgehalt von 56 mg und mehr aufweisen. Als "magnesiumreich" dürfen Lebensmittel nur mit einem Gehalt von mindestens 112 mg Magnesium pro 100 g Lebensmittel bezeichnet werden.

## GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Magnesium (in mg)
Weizenkleie	490
Sojamehl, entfettet	300
Weizenkeime	250
Haferkleie	240
Hirseflocken (Vollkorn)	170
Buchweizenmehl	150
Dinkelmehl, Typ 1900 (Vollkorn)	140
Reis, unpoliert (Vollkornreis)	140
Knäckebrot (Vollkorn mit Sesam)	130
Weizenmehl, Typ 1700 (Vollkorn)	130
Haferflocken	120
Hirse	120
Knäckebrot (Vollkorn)	100
Roggenmehl	83
Weizenvollkornbrot	82
Walussbrot	67

## OBST UND OBSTPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Magnesium (in mg)
Banane, gedörrt	110
Banane, getrocknet	90
Feigen, getrocknet	62
Datteln, getrocknet	58

## GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE:

Lebensmittel (100 g)	Magnesium (in mg)
Sojabohnen, getrocknet	220
Paprika (Gewürz)	190
Kichererbsen, getrocknet	140
Tofu	99
Erbsen, getrocknet	96
Linsen, getrocknet	83
Mangold, roh	81
Spinat, roh	58

NÜSSE UND SAMEN:

Lebensmittel (100 g)	Magnesium (in mg)
Kürbiskerne	530
Pinienkerne	400
Paranüsse	350
Sonnenblumenkerne	330
Sesamsamen, ungeschält	330
Leinsamen	320
Cashewnüsse	270
Mandeln	240
Kokosfett	200
Haselnüsse	160
Erdnüsse	160
Walnüsse	140
Pistazien	120

GENUSSMITTEL UND SÜSSWAREN:

Lebensmittel (100 g)	Magnesium (in mg)
Kakaopulver	410
Kaffee, löslich (Pulver)	390
Mandeln, geröstet & gesalzen	270
Erdnussbutter	180
Schokolade, dunkel (bitter)	120
Marzipan	72

WEITERE LEBENSMITTEL:

Lebensmittel (100 g)	Magnesium (in mg)
Magermilchpulver	120
Vollmilchpulver	88
Salbei, roh	69
Scampis, roh	68



**DEINE GESUNDHEIT,  
DEIN MAGNESIUM!**

- **Effektiv:** sehr hohe Bioverfügbarkeit
- **Optimal dosiert:** 100 % des Tagesbedarfs verteilt auf zwei kleine Kapseln
- **Besonders rein:** ohne Füllstoffe, Trennmittel, Farbstoffe, Gluten und Laktose

JETZT ONLINE  
BESTELLEN

**Quellen:**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>  
 nu3: Magnesium-Lebensmittel, <https://www.nu3.de/c/magnesium/lebensmittel/>