


Źródła magnezu w diecie

	W 100 g	W 1 porcji
 Pestki dyni	540 mg	162 mg (30 g - garść)
 Mak niebieski	458 mg	45,8 mg (10 g - łyżka)
 Nasiona słonecznika	359 mg	35,9 mg (10 g - łyżka)
 Migdały	269 mg	80,7 mg (30 g - garść)
 Siemię lniane	290 mg	29 mg (10 g - łyżka)
 Sezam	377 mg	37,7 mg (10 g - łyżka)

Źródła magnezu w diecie

	W 100 g	W 1 porcji
 Kasza gryczana	218 mg	65,4 mg (30 g - 3 łyżki)
 Kasza jaglana	100 mg	30 mg (30 g - 3 łyżki)
 Płatki owsiane	129 mg	38,7 mg (30 g - 3 łyżki)
 Otręby pszenne	490 mg	24,5 mg (5 g - 1 łyżeczka)
 Soja, nasiona suche	216 mg	108 mg (50 g - 1/2 szklanki)
 Fasola biała, nasiona suche	169 mg	84,5 mg (50 g - 1/2 szklanki)
 Kakao	420 mg	21 mg (5 g - 1 łyżeczka)