

## Wichtige Magnesium-Lieferanten in der gesunden Mischkost

(mg pro Portion verzehrbare Anteil):

● 40-60 mg   ●● 61-80 mg   ●●● 81-100 mg   ●●●● > 100 mg



### Getreide und Getreideprodukte

175 g Schrot- und Vollkornbrot	●●●●
60 g Naturreis	●●●
60 g Vollkorn-Haferflocken	●●●
15 g Weizenkeime	●



### Gemüse und Kartoffeln

200 g Kohlrabi, roh	●●
43 g Zuckermais, roh	●
200 g Erbsen, grün, roh	●
75 g weiße Bohnen	●●●
75 g Sojabohnen	●●●●
200 g Spinat, tiefgefroren	●●●
250 g Kartoffeln	●●



### Früchte, Obst und Nüsse

200 g Banane, roh	●●
200 g Papaya, roh	●●
200 g Brombeeren	●
200 g Himbeeren, roh	●
200 g Kiwi, roh	●
60 g Erdnüsse, geröstet	●
60 g Cashewnüsse	●●●●



### Milchprodukte, Fleisch, Fisch

100 g Edamer 30% Fett i. Tr.	●
150 g Seezunge	●●
150 g Rotbarsch	●
150 g Steinbutt	●●
Muskelfleisch	●

