

Listado de alimentos para una dieta rica en Magnesio

Alimentos ricos en Magnesio	
Alimentos	mg en 100 g de porción comestible
Pepitas de girasol	387
Almendras sin cáscara	258
Avellana sin cáscara	258
Caracoles	250
Germen de trigo	250
Soja en grano	240
Longaniza	200
Cacahuete sin cáscara	174
Garbanzos. Judías blancas, pintas	160
Pistacho	158
Trigo, grano entero	147
Cacao en polvo, azucarado. Harina integral. Nueces sin cáscara	140
Calamares y similares	139
Piñones sin cáscara	132
Turrónes y mazapanes	129
Guisantes secos	123
Leche de vaca desnatada en polvo	117
Chocolate amargo con azúcar	107
Arroz integral	106
Chocolate	100
Percebes	94
Pan integral	91