

Taula de contingut de magnesi en els aliments

<i>Contingut de magnesi en els aliments</i>	
Racions d'aliments	Magnesi
20 ametlles (20 g)	54 mg
Pipes de gira-sol (20 g)	62 mg
4 nous (20 g)	72 mg
Germen de blat (10 g)	26 mg
Soja en gra (70 g)	175 mg
Faves seques (70 g)	133 mg
Pa integral (40 g)	32 mg
Farina de blat integral (100 g)	120 mg
Xocolata sense llet (100 g)	100 mg
1 ració de figues seques (50 g)	40 mg
1 ració de bledes (200 g)	140 mg
1 ració d'espínacs (200 g)	120 mg
1 got de llet d'ametlles (200 cm ³)	120 mg
Macarrons (80 g)	40 mg
Arròs integral (80 g)	92 mg
Llagostins i gambes (100 g)	42 mg

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almedros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*.
3^a ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.