



Lebensmittel mit viel Magnesium

Nüsse & Samen

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh |
|--------------|--|
| Paranüsse | 379 |
| Sesam | 347 |
| Leinsamen | 323 |
| Mandelmus | 300 |
| Kürbiskerne | 285 |
| Cashewnüsse | 258 |
| Pinienkerne | 245 |
| Mandeln | 218 |
| Haselnüsse | 163 |
| Erdnüsse | 160 |
| Pistazien | 158 |
| Walnüsse | 140 |
| Pecanüsse | 140 |

Hülsenfrüchte

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: gegart |
|---------------|--|---|
| Tempeh | 230 | |
| Sojabohnen | 220 | 86 |
| Limabohnen | 216 | 55 |
| Mungobohnen | 169 | 169 (gebraten) |
| Kichererbsen | 155 | 61 |
| Kidneybohnen | 150 | 57 |
| Weißer Bohnen | 140 | 55 |



| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: gegart |
|----------------|--|---|
| Linsen | 129 | 50 |
| Tofu roh: | 110 | 82 |
| Bohnensprossen | 50 | |

Brot und Getreideprodukte

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: gegart |
|--------------------------|--|---|
| Weizenkleie | bis zu 480 | |
| Weizenkeime | 290 | |
| Quinoa | 198 | 58 |
| Wildreis | 177 | 67 |
| Grünkern | 130 | 49 |
| Vollkornmehl | 124 | |
| Hirse | 123 | 43 |
| Haferflocken | 121 | |
| Roggengrieß | 120 | |
| Vollkornbrot & -brötchen | bis zu 100 (je nach Zusammensetzung) | |
| Couscous | 71 | |
| Hafergrieß | 71 | |

Gemüse

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: gegart |
|--------------|--|---|
| Gartenmelde | | 106 |
| Spirulina | 100 | 67 |
| Mangold | 81 | 83 |
| Brennnessel | 80 | 54 |



| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: gegart |
|--------------|--|---|
| Maniok | 65 | 63 |
| Spinat | 62 | 64 |
| Kohlrabi | 41 | 38 |
| Okra | 38 | 35 |
| Rucola | 34 | |
| Meerrettich | 30 | |

Obst und Früchte

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh |
|----------------|--|
| Hagebutten | 104 |
| Kaktusfeigen | 85 |
| Rosinen | 41 |
| Jackfrucht | 37 |
| Himbeeren | 30 |
| Brombeeren | 30 |
| Sandornbeeren | 30 |
| Holunderbeeren | 30 |

Fleisch, Fisch und Tierprodukten

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: gegart |
|--------------|--|---|
| Krabben | | 72 |
| Garnele | | 72 |
| Lachs | 67 | |
| Zander | | 55 |
| Thunfisch | | 52 (gekocht) |
| Appenzeller | 50 | |



| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: roh | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: gegart |
|--------------|--|---|
| Steinbuscher | 50 | |
| Emmentaler | 47 | |
| Greyerzer | 47 | |
| Parmesan | 43 | |
| Salami | 30 | |
| Kassler | 30 | |

Getränke

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: Pulver | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand: fertiges Getränk |
|----------------|---|---|
| Kaffee | 200 bis 400 | |
| Grüner Tee | 184 | |
| Schwarzer Tee | 184 | |
| Leitungswasser | | ca. 1 mg (entspricht 10 mg pro Liter) |

Süßigkeiten

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt in mg pro 100 g – Zustand |
|----------------------------------|---|
| Schokolade mit hohem Kakaoanteil | bis zu 300 |