Magnesium

Bedarf 300 mg

Täglich abgedeckt 124,15 mg

Banane 100 g 36 mg

Honigmelone 100 g 11 mg

Parboiledreisgegart 360 g 40 mg

Haferflocken 15 g 18 mg

Butterkäse 36 g 13 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 23 mg

Blumenkohlgegart 100 g 13 mg

Möhregegart 100 g 10 mg

Pastinake 100 g 21 mg

Hokkaidokürbis 100 g 23 mg

Eisbergsalat 50 g 4 mg

Süßkartoffel 100 g 18 mg

Rapsöl 5 g 0,05 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 184 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 84 mg

Vollkornreis 245 g 152 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 27 mg

Lachsgekocht 120 g 36 mg

Eigelb 20 g 3 mg

Skyr 200 g 22 mg

Macadamianuss 25 g 29 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 71 mg

Kürbiskernepur 25 g 75 mg

Paranuss 4 g 6 mg

Walnuss 20 g 28 mg

Zucchinigegart 130 g 29 mg

Gurkegegart 130 g 10 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g