

Une alimentation riche en **MAGNÉSIUM**



Les aliments les plus riches en magnésium comptent en particulier les légumes verts à feuilles foncées, les noix et les graines, le poisson, le soja, les avocats, les bananes, le chocolat noir.

En mg de
Magnésium
pour 100g d'aliment



Idées

- 2 carrés de chocolat noir en collation
- Une poignée d'amandes avec un fruit en collation
- Ajoutez une cuillère à soupe d'un mélange de graines ou des algues dans vos salades

Les recommandations de santé (6 mg/kg par jour)

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques. Il est nécessaire notamment pour la synthèse protéique, la production d'énergie, la glycolyse et la division des cellules. Il influence aussi le métabolisme des cellules musculaires, nerveuses et myocardiques. Le métabolisme du magnésium est étroitement lié à celui du calcium et du potassium.

Un régime riche en magnésium permet de réduire le risque de diabète et aide à prévenir la dépression, les migraines et la spasmophilie.

Recommandations journalières :

D'après les valeurs nutritionnelles de référence en Europe :

Femme (18 - 54 ans) : 300 mg

Homme (18 - 64 ans) : 350 mg



Nathalie Deckert
Nutrition fonctionnelle et intégrative