

# TOP25 des aliments riches en MAGNÉSIUM



|    | Aliments   | Teneur en mg /100g |
|----|--|--------------------|
| 1  | <b>Algues séchées</b><br>Laitue de mer, ao-nori, haricot de mer, lichen de mer, wakamé, kombu, fucus, ascophylle, nori, spiruline  | 2780-195           |
| 2  | <b>Herbes séchées</b><br>Basilic, menthe, sauge, persil, sarriette, marjolaine, herbes de Provence, origan, romarin, thym  | 711-220            |
| 3  | <b>Noix et Graines</b><br>Courge, lin, noix du Brésil, tournesol, sésame, pavot, chia, amande, pignon de pin, noix de cajou, cacahuète, noisette, noix, macadamia, pécan, pistache | 592-115            |
| 4  | <b>Cacao non sucré</b>   | 500                |
| 5  | <b>Café (boisson)</b>  | 359                |
| 6  | Farine de soja, soja, tofu nature, tempeh  | 335-81             |
| 7  | Germe de blé   | 250                |
| 8  | Céréales crues : Amarante, sarrasin, quinoa, avoine, sorgho, boulgour, épeautre, orge, blé dur entier, seigle, maïs, riz rouge, riz complet, riz sauvage                           | 248-90             |
| 9  | Légumineuses : Haricot mungo, haricot blanc, fève, flageolet, haricot rouge, pois chiche, lentille verte, lentille blonde, lentille corail, pois cassé, haricot de Lima            | 228-58             |
| 10 | Tomate séchée  | 194                |
| 11 | Chocolat noir à 70% cacao minimum  | 178                |
| 12 | Levure alimentaire   | 150                |
| 13 | Bulot cuit, anchois mariné, huître, moule, turbot, saint Jacques, julienne, crevette, calamar, poulpe, crabe, tourteau, haddock, langouste, thon, saumon, hareng, sardine          | 102-39             |
| 14 | Tofu nature  | 134                |
| 15 | Shiitaké séché   | 132                |
| 16 | Jeunes pousses d'épinard, oseille, épinard, roquette   | 120-47             |
| 17 | Carotte déshydratée  | 118                |
| 18 | Fruits secs : Banane, pêche, figue, datte  | 108-47             |
| 19 | Chicorée soluble   | 65                 |
| 20 | Viande des Grisons   | 46                 |
| 21 | Artichaut cuit   | 44                 |
| 22 | Dinde, poulet  | 44-39              |