

Et en pratique ?

MAGNÉSIUM



— La simplicité



3 poignées de noix en collation



3 CS de graines



2 carrés de chocolat noir

50%

30%

20%

100 % des recommandations journalières

— Pour aller plus loin

Découverte

Changement d'habitude

Maitrise

Semaine 1 - 2

Semaine 3 - 4

Semaine 5 - 6

Semaine 7 - 8

Les recettes
de cuisine

Pour vous guider, référez-vous à [nos suggestions de recettes](#)

Pour vous guider,
référez-vous aux
[paniers type](#)

Pour aller plus loin, référez-vous à
[la liste des aliments riches en magnésium](#)

Les astuces
magnésium

- 2 carrés de chocolat noir en collation dans la journée
- Choisissez des eaux minérales riches en magnésium
- Une poignée d'amandes blanchies en collation avec un fruit
- Ajoutez d'une cuillère à soupe de graines de courges ou des algues dans vos salades
- Ajouter un mélange de graines (sésame / lin / tournesol) sur vos desserts , salades et granolas
- Ajoutez du son de riz dans vos smoothies et vos céréales
- Utilisez de la farine de soja pour faire des crêpes et du pain.
- Réalisez des pudding avec des graines de chia

MAGNÉSIUM

Semaine A



Laitue de mer



Graines de courge



Cacao non sucré



Farine de soja



Amande blanchie

Ma liste de course	Teneur en mg/100g	Portion	Astuces
Laitue de mer (algue)	2780	1 CS (5g)	Ajouter une cuillère à soupe de laitue de mer dans les salades
Graines de courge	592	3 CS (30g)	Saupoudrer des graines de courge sur les salades, les flocons d'avoine
Cacao non sucré	500	1 CS (10g)	Ajouter aux yaourts végétaux ou en entremet
Farine de soja	335	8 CS (100g)	Faire des crêpes ou du pain maison avec la farine de soja
Amande blanchie	268	1 poignée (30g)	Une poignée d'amandes blanchies en collation avec un fruit

Semaine B



Son de riz



Graines de chia



Graines de lin



Graines de tournesol



Graines de sésame

Ma liste de course	Teneur en mg/100g	Portion	Astuces
Son de riz	781	3 CS (30g)	Ajouter du son de riz dans les céréales, les smoothies et les produits céréaliers maison
Graines de chia	335	3 CS (30g)	Pudding aux graines de chia
Graines de lin	372	3 CS (30g)	Mélanger des graines de lin, de sésame et de tournesol pour les ajouter aux :
Graines de tournesol	364	3 CS (30g)	- yaourts végétaux,
Graines de sésame	346	3 CS (30g)	- salades,
			- céréales