

Содержание магния в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Магний	Продукт	Магний	Продукт	Магний	Продукт	Магний
Чай	440,00	Паста "Океан"	400,00	Арбуз	224,00	Кофе в зернах	200,00
Крупа гречневая ядрица	200,00	Какао-порошок	191,00	Фундук	172,00	Молоко сухое обезжир.	160,00
Крупа "Геркулес"	129,00	Молоко сухое цельное	119,00	Крупа овсяная	116,00	Кальмар	90,00
Горох	88,00	Крупа пшеничная	83,00	Шпинат	82,00	Шпик свиной	80,00
Мука ржаная обойная	75,00	Хлеб пшеничный зерновой	74,00	Сыр "Чеддер"	54,00	Дрожжи	51,00
Печень трески	50,00	Паста томатная	50,00	Сыр	50,00	Крупа ячневая	48,00
Крупа рисовая	48,00	Крупа гречневая	48,00	Хлеб ржаной формовой	47,00	Консервы в томате	43,00
Изюм	42,00	Капуста брюссельская	40,25	Салат	40,00	Крупа перловая	40,00
Горошек зеленый	38,00	Морковь красная	38,00	Молоко сгущенное с сахаром	34,00	Булка сдобная	32,00
Чеснок	30,00	Треска	30,00	Капуста кольраби	30,00	Свинина жирная	27,00
Сыр плавленый	27,00	Морковь желтая	26,00	Баранина	25,00	Мясо кролика	25,00
Картофель	23,00	Брынза	23,00	Творог жирный	23,00	Говядина	22,00
Колбаса вареная	22,00	Свекла	22,00	Редька	22,00	Печенье сахарное	20,00
Куры	20,00	Сосиски молочные	20,00	Томаты грунтовые	20,00	Печень	18,00
Сердце	18,00	Почки	18,00	Земляника садовая	18,00	Лук зеленый	18,00
Крупа манная	18,00	Репа	17,00	Виноград	17,00	Капуста цветная	17,00
Капуста квашеная	16,00	Капуста белокочанная	16,00	Капуста красно-кочанная	16,00	Простокваша	16,00
Макароны, в.с.	16,00	Подберезовики свежие	15,00	Грибы белые свежие	15,00	Ацидофилин	15,00
Молоко коровье	14,00	Огурцы соленые	14,00	Тыква	14,00	Лук репчатый	14,00
Кефир жирный	14,00	Сухари сливочные	14,00	Хлеб пшеничный, в.с.	14,00	Апельсины	13,00
Грейпфруты	13,00	Дыня	13,00	Редис	13,00	Майонез	13,00
Сок томатный	12,00	Яйцо куриное	12,00	Груши	12,00	Перец сладкий красный	11,00
Майонез	11,00	Сливки, 10% жирн.	10,00	Яблоки	9,00	Сок виноградный	9,00
Абрикосы	8,00	Сливки, 20% жирн.	8,00	Сметана, 20% жирн.	7,20	Перец сладкий зеленый	4,80
Сок яблочный	4,00	Орехи грецкие	3,00	Маргарин	2,00	Масло бутербродное	1,50
Масло крестьянское несол.	0,50	Масло сливочное диет.	0,50	Масло сливочное несол.	0,40		