

### Tabla de contenido de magnesio en los alimentos

Contenido de magnesio en los alimentos	
Raciones de alimentos	Magnesio
20 almendras (20 g)	54 mg
Pepitas de girasol (20 g)	62 mg
4 nueces (20 g)	72 mg
Germen de trigo (10 g)	26 mg
Soja en grano (70 g)	175 mg
Habas secas (70 g)	133 mg
Pan integral (40 g)	32 mg
Harina de trigo integral (100 g)	120 mg
Chocolate sin leche (100 g)	100 mg
1 ración de higos secos (50 g)	40 mg
1 ración de acelgas (200 g)	140 mg
1 ración de espinacas (200 g)	120 mg
1 vaso de leche de almendras (200 cm <sup>3</sup> )	120 mg
Macarrones (80 g)	40 mg
Arroz integral (80 g)	92 mg
Langostinos y gambas (100 g)	42 mg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*.  
3<sup>a</sup> ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.