

Magnesio (mg por cada 100 g)	
Consumo diario recomendado Magnesio 400 mg	
ALGA AGAR DESECADA	770,0
SALVADO DE TRIGO	611,0
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	420,0
CAFE EN POLVO SOLUBLE	390,0
SEMILLAS DE SESAMO	351,0
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	311,0
CAVIAR	300,0
SAL COMUN	290,0
GERMEN DE TRIGO	285,0
OREGANO SECO	270,0
PIÑON CON CASCARA	270,0
PIÑON SIN CASCARA	270,0
ALMENDRA CON CASCARA	270,0
ALMENDRA SIN CASCARA	270,0
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	270,0
ANACARDO	267,0
AZAFRAN	264,0
CARACOL	250,0
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	250,0
HARINA DE SOJA	247,0
SUCEDANEO DE CAFE SOLUBLE	244,0
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	240,0
SOJA	220,0
CACAHUETE CON CASCARA	210,0
CACAHUETE SIN CASCARA	210,0
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	208,0
CAFE EN GRANO	201,0
LONGANIZA	200,0
ALGA ESPIRULINA DESECADA	195,0
PIMENTON	190,0
PIMIENTA NEGRA	190,0
HABA SECA	190,0
TE	184,0
NUEZ MOSCADA	183,0
LEVADURA	180,0
CREMA DE CACAHUETE	180,0
CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA	180,0
CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA	176,0
FABADA EN CONSERVA	174,0
PISTACHO TOSTADO SALADO	158,0
AVELLANA CON CASCARA	156,0
AVELLANA SIN CASCARA	156,0
TURRON DE JIJONA	151,0
CHOCOLATE EN POLVO A LA TAZA	150,0
ALGA MUSGO DE IRLANDA CRUDA	144,0
JUDIA PINTA	140,0
JUDIA BLANCA	140,0
TURRON DE ALICANTE	137,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	131,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	131,0
LECHE EN POLVO DESNATADA	130,0
LENTEJA	129,0
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	129,0
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	129,0
AVENA	129,0

Magnesio (mg por cada 100 g)	
PISTACHO	122,0
GARBANZO	122,0
ALGA KELP CRUDA	121,0
NUEZ CON CASCARA	121,0
NUEZ SIN CASCARA	121,0
LAUREL	120,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	120,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	120,0
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	120,0
MAZAPAN	120,0
CALLOS A LA MADRILEÑA (LATA)	118,0
GUISANTE SECO	118,0
BATIDO HIPOCALÓRICO	114,0
MIJO	114,0
ARROZ INTEGRAL	110,0
ALGA WAKAME CRUDA	107,0
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	105,0
BARRITA HIPOCALÓRICA	103,0
CHOCOLATE PURO	100,0
TOFU	99,0
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	93,0
PIMIENTA BLANCA	90,0
COCO RALLADO	90,0
ALBONDIGAS EN CONSERVA	89,4
PAN INTEGRAL TOSTADO	89,0
LECHE EN POLVO ENTERA	89,0
ACELGA EN CONSERVA	86,0
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	85,7
CACAO EN POLVO AZUCARADO	83,0
MOSTAZA	82,0
PALOMITAS DE MAIZ	81,0
MENTA FRESCA	80,0
TRIANGULOS MAIZ	78,9
ACELGA	76,0
PAN INTEGRAL	76,0
FRITOS DE MAIZ	74,3
PATATAS FRITAS DE BOLSA	74,0
CHOCOLATE CON LECHE	71,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	70,0
MUESLI	70,0
HIGO SECO	70,0
GAMBA ROJA	69,0
LANGOSTINO	69,0
PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR	69,0
GUSANITOS CON QUESO	67,4
ALGA AGAR CRUDA	67,0
ESPINACA CONGELADA	66,2
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	65,0
CREMA DE ALMENDRA	63,0
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	60,4
CORTEZA DE TRIGO	60,3
ESPINACA	60,0
PAN DE MOLDE INTEGRAL	58,0
CANELA	56,0
PESCADITOS	56,0
CALDO EN CUBITOS	55,4

Magnesio (mg por cada 100 g)	
ANCHOA EN ACEITE	54,8
MERITENE FIBRA	54,8
CREMA DESECADA DE CHAMPINÓN	54,3
MELOCOTON SECO (OREJONES)	54,0
BORRAJA	52,0
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	52,0
CREMA HIPOCALÓRICA	51,4
CALAMAR EN SALSA AMERICANA	51,1
CALAMAR EN SU TINTA	51,1
ALMEJA	51,0
BERBERECHO	51,0
CARPA	51,0
ALMEJA EN CONSERVA	50,8
BERBERECHO EN CONSERVA	50,8
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	50,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	50,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	50,0
DATIL	50,0
GANCHITOS	50,0