

Bremennost.bg представя "Храни богати на магнезий" подредени в таблица по критерия количество магнезий във всяка храна за 100 грама продукт и съотношението на препоръчителния дневен прием в % нужен на човек.

### Храни Богати на Магнезий в 100 грама (Magnesium in 100 gr)

Видове Храни в 100 грама	Вид на хранителният продукт според произхода	Количество Магнезий за 100 грама в съответната храна	Количеството Магнезий в % според препоръчителният дневен прием нужен на човек
Оризиви Трици	Растителен продукт	857 мг	274%
Водорасло - Агар	Растителен продукт	771 мг	246%
Босилек - сушен	Растителен продукт	710 мг	232%
Кориандър - сушен	Растителен продукт	692 мг	224%
Див лук - сушен и замразен	Растителен продукт	640 мг	200%
Пшенични трици	Растителен продукт	610 мг	191%
Мента - сушена	Растителен продукт	601 мг	188%
Тиквени семки - белени, печени	Растителен продукт	591 мг	185%
Семки от диня	Растителен продукт	516 мг	176%
Какао на прах - неподсладено	Растителен продукт	499 мг	162%
Копър - сушен	Растителен продукт	450 мг	141%
Семена от Целина	Растителен продукт	440 мг	138%
Соево Брашно	Растителен продукт	430 мг	136%
Градински чай	Растителен продукт	429 мг	134%
Босилек - сушен	Растителен продукт	421 мг	132%
Магданоз - сушен	Растителен продукт	400 мг	129%
Ленено семе	Растителен продукт	391 мг	127%
Копър - семена	Растителен продукт	384 мг	125%
Чубрица - мляна	Растителен продукт	376 мг	118%
Бразилски ореш	Растителен продукт	375 мг	117%
Магданоз - замразен	Растителен продукт	372 мг	117%
Синапено семе	Растителен продукт	370 мг	116%
Фъстъчено брашно	Растителен продукт	369 мг	116%
Сусамово брашно	Растителен продукт	360 мг	110%
Шафранови ядки	Растителен продукт	355 мг	109%
Сусам - суров	Растителен продукт	350 мг	109%
Маково Семе	Растителен продукт	378 мг	108%
Естрагон	Растителен продукт	348 мг	107%
Ригън	Растителен продукт	346 мг	108%
Чия - семена	Растителен продукт	335 мг	107%
Кориандър - семена	Растителен продукт	331 мг	106%
Разтворимо кафе - инстантно	Растителен продукт	326 мг	103%
Слънчогледови семки	Растителен продукт	325 мг	103%
Хайвер - червен и черен	Растителен продукт	302 мг	94%
Кашу - сурово	Растителен продукт	291 мг	93%
Печени Бадеми	Растителен продукт	285 мг	89%
Бадемово масло	Растителен продукт	279 мг	88%
Бланширани Бадеми	Растителен продукт	275 мг	87%
Сушен Бадем	Растителен продукт	267 мг	84%
Карамфил - смлян	Растителен продукт	264 мг	83%
Кашу - печено	Растителен продукт	260 мг	82%
Кимион семена	Растителен продукт	257 мг	81%
Семена от Копър	Растителен продукт	255 мг	80%
Къри на прах	Растителен продукт	254 мг	80%
Елда - брашно	Растителен продукт	250 мг	79%
Кедрови ядки	Растителен продукт	250 мг	79%
Охлюв	Животински продукт	249 мг	79%
Елда - зърна	Растителен продукт	231 мг	72%
Розмарин - сушен	Растителен продукт	225 мг	69%
Джинджифил	Растителен продукт	215 мг	65%
Орех - сушен	Растителен продукт	200 мг	60%
Кинуа - сурова	Растителен продукт	197 мг	60%
Домати - сушени	Растителен продукт	194 мг	59%
Куркума - мляна	Растителен продукт	192 мг	59%
Боб - бял суров	Растителен продукт	190 мг	58%
Сладки червени чушки / пипер /	Растителен продукт	188 мг	55%
Овес	Растителен продукт	176 мг	54%
Лешници	Растителен продукт	172 мг	53%
Репички - сушени	Растителен продукт	170 мг	52%
фъстъчено масло	Растителен продукт	165 мг	51%
Булгур - суров	Растителен продукт	164 мг	50%
Лешници - сурови	Растителен продукт	163 мг	50%
Праз лук, замразен	Растителен продукт	161 мг	50%
Червен пипер - лют	Растителен продукт	155 мг	49%
Соя - печена	Растителен продукт	144 мг	48%
Пшеница	Растителен продукт	143 мг	47%
Макарони	Растителен продукт	143 мг	47%
Спелта - сурова	Растителен продукт	136 мг	44%
Царевица	Растителен продукт	130 мг	42%
Леща - сурова	Растителен продукт	122 мг	36%
Дафинов лист	Растителен продукт	120 мг	34%
Грах	Растителен продукт	115 мг	30%
Банани	Растителен продукт	107 мг	28%
Лапад	Растителен продукт	104 мг	27%
Скумрия или Съомга	Рибен продукт	98 мг	25%