

## Die Sandoz-Magnesiumtabelle

100 g enthalten	Magnesium in mg
<b>Fleisch/Wurstwaren</b>	
Bierschinken	18
Fleischwurst	13
Leberpastete	15
Schinken (Schwein, gekocht)	24
Kalbfleisch (mager)	16
Kalbsleber	19
Rindfleisch (mittelfett)	24
Rindfleisch (Lende)	23
Schweinefleisch (mittelfett)	31
Schweinefleisch (Hinterhaxe)	18
Schweinefleisch (Kotelett)	24
Schweinefleisch (Vorderhaxe)	20
Truthahn	27
<b>Fisch</b>	
Bismarckhering	12
Forelle	27
Heilbutt	28
Heringsfilet in Tomatensauce	61
Karpfen	30
Lachs	29
Makrele	30
Sardine	24
<b>Teigwaren</b>	
Knäckebrot	68
Nudeln	67
Roggenbrot	35
Semmeln (Brötchen)	30
Weizenbrot (Weißbrot)	24
Weizenvollkornbrot	92
Zwieback	16

100 g enthalten	Magnesium in mg
<b>Milchprodukte</b>	
Butterkäse (50% i.Tr.*)	53
Buttermilch	16
Camembert (45 % i.Tr.*)	17
Edamer (40% i.Tr.*)	31
Emmentaler (45% i.Tr.*)	35
Gouda (45% i.Tr.*)	28
Joghurt (3,5% Fett)	12
Magermilch	14
Speisequark (20% i.Tr.*)	11
Vollmilch	12
<b>Getreide/Mehl</b>	
Cornflakes	14
Haferflocken	139
Hirse (geschältes Korn)	170
Reis (unpoliert)	157
Reis (poliert)	64
Roggen (ganzes Korn)	120
Weizen (ganzes Korn)	147
<b>Früchte</b>	
Ananas	17
Apfel	6
Aprikose	9
Banane	36
Birne	8
Erdbeere	15
Orange	14
Pfirsich	9
Pflaume	10
Weintraube	9

\*i. Tr. = in Trockenmasse

100 g enthalten	Magnesium in mg
<b>Gemüse/Salat</b>	
Blumenkohl	17
Broccoli	24
Erbsen (grün, Dose)	27
Feldsalat	13
Gurke	8
Kartoffel	25
Kopfsalat	11
Paprika	12
Radieschen	8
Rosenkohl	22
Spargel	20
Spinat	58
Tomate	20
<b>Nüsse/Süßes</b>	
Butterkeks	23
Cashewnuss	270
Erdnuss	163
Haselnuss	156
Honig	6
Mandel	170
Marzipan	120
Milchschokolade	86
Pistazie	158
Walnuss	129
<b>Getränke</b>	
Apfelsaft	4
Colagetränk	1
Orangensaft (frisch gepresst)	12
Orangensaft (Konzentrat)	83
Rotwein	8
Traubensaft	9
Vollbier (hell)	9
Weißwein	10

Quelle: Souci, S. W., Fachmann, W., Kraut, H.: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 1986