

## Magnésium

Apports moyens\* pour 100 g  
net (partie comestible)

Produits	(mg)
Noix de cajou	252.000
Gingembre	157.000
Noix de pécan	142.000
Noix	130.000
Pourpier	106.000
Oseille	103.000
Banane séchée	90.000
Figue séchée	62.000
Datte sèche	58.000
Épinard	58.000
Noisette	56.000
Abricot sec	52.000
Châtaigne	45.000
Fenouil	40.000
Persil	40.000
Noix de coco	36.000
Pissenlit	36.000

Avocat	33.000
Banane plantain	33.000
Maïs doux	33.000
Petit pois	33.000
Raisin sec	31.000
Artichaut	31.000
Banane	30.000
Fruit de la passion	30.000
Figue de barbarie	28.000
Haricot vert	28.000
Betterave rouge	25.000
Brocoli	25.000
Courgette	23.000
Salsifis et Scorsonère	23.000
Ail	21.000
Chou vert	21.000
Pomme de terre	21.000
Framboise	20.000
Cresson	20.000
Topinambour	20.000
Figue fraîche	18.000

Fève fraîche	18.000
Cassis	17.000
Kiwi	17.000
Mûre	17.000
Crambé maritime	17.000
Citron	16.000
Chou-fleur	15.000
Melon	14.000
Carotte	14.000
Cerise	13.000
Groseille	13.000
Papaye	13.000
Aubergine	13.000
Poivron	13.000
Goyave	13.000
Champignon cultivé	13.000
Fraise	12.000
Asperge	12.000
Céleri-rave	12.000
Concombre	12.000
Échalote	12.000
Abricot	11.000

Clémentine	11.000
Cornichon	11.000
Laitue	11.000
Poireau	11.000
Rutabaga	11.000
Tomate	11.000
Orange	10.000
Pastèque	10.000
Endive	10.000
Oignon	10.000
Potiron	10.000
Mangue	9.000
Pêche	9.000
Pomelo	9.000
Kaki	9.000
Prune	8.000
Navet	8.000
Pâtisson	8.000
Poire	7.000
Raisin	7.000
Radis	7.000
Coing	6.000
Grenade	6.000

<b>Ananas</b>	5.000
<b>Myrtille</b>	4.000
<b>Pomme</b>	4.000
<b>Datte fraîche</b>	0.000

Source Aprifel