

TOP 10 smart FONTI DI magnesio



4 CUCCHIAI DI
MIGLIO DECORTICATO
128 mg



4 CUCCHIAI DI FAGIOLI
CANNELLINI SECCHI
85 mg



UNA CIOTOLA DI
SPINACI CRUDI
48 mg



6 NOCI
BRASILIANE
113 mg



3 CUCCHIAI
DI PINOLI
81 mg



8 NOCI DI
MACADAMIA
35 mg



2 CARCIOFI
CRUDI
90 mg



6 QUADRATINI DI
CIOCCOLATO
FONDENTE 70%
68 mg



1-2 FICHI
D'INDIA
86 mg



6 GAMBERI
59 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI MAGNESIO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

  **240 mg**