

TOP 10 SMART Fonti di Magnesio per porzione

1



SEMI DI CANAPA
210 mg

5



SPINACI
120 mg

9



FARRO
90 mg

2



SEMI DI ZUCCA
178 mg

6



NOCI BRASILIANE
113 mg

10



FAGIOLI SECCHI
CANNELLINI
85 mg

3



QUINOA
151 mg

7



SARDINE
105 mg

4



AVENA
142 mg

8



RISO INTEGRALE
93 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
ADEGUATA
DI **MAGNESIO** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

 **350 mg**

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.