

**SANDOZ**

Una sana decisione

## Alimenti a elevato contenuto di magnesio

In generale si può constatare che i prodotti integrali, i vegetali crudi, le noci e il cioccolato sono ricchi di magnesio. Va inoltre osservato il contenuto di magnesio di talune acque minerali, che in alcuni casi è particolarmente elevato, con valori superiori agli 80 mg per litro.

100 g contengono	magnesio per mg	100 g contengono	magnesio per mg
<b>Verdura</b>		<b>Carne/pesce</b>	
Fagioli (fagioli comuni), verdi, secchi	194	Maiale (valore medio)	31
Bietole, crude	81	Pesce d'acqua dolce (valore medio)	29
Spinaci, crudi	58	Pollame (valore medio)	27
Cavoli rapa, crudi	43	Pesce di mare (valore medio)	25
Piselli, verdi, crudi	34	Vitello (valore medio)	22
Osservazione: 1 porzione di verdura corrisponde ad almeno 120g		Manzo (valore medio)	20
<b>Frutta (fresca/secca)</b>		Osservazione: 1 porzione di carne/pesce corrisponde a ca. 100 – 150 g (peso netto all'origine)	
Banane, secche	90	<b>Riso</b>	
Fichi, secchi	62	Riso, non brillato (integrale), crudo	143
Datteri, secchi	58	Riso, brillato (bianco), crudo	35
Albicocche, secche	50	Osservazione: riso (peso a crudo): come contorno = 40 – 60g; come pietanza principale = 80 – 100g	
Uvetta, secca	41	<b>Pasta</b>	
Banane, fresche	30	Pasta integrale, senza uova, secca	120
Frutti della passione, freschi	30	Pasta, senza uova, secca	56
Lamponi, freschi	20	Osservazione: pasta (peso a crudo): come contorno = 40 – 60g; come pietanza principale = 80 – 100g	
Kiwi, freschi	17	<b>Noci</b>	
Meloni, freschi	14	Noci di acagiù	270
Osservazione: 1 porzione di frutta corrisponde ad almeno 120g (una manciata)		Mandorle	250
<b>Pane/Articoli di panetteria</b>		Arachidi	175
Pane croccante, integrale	110	Nocciole	160
Pane integrale di frumento	98	Noci	159
Zwieback, integrali	95	Osservazione: 1 porzione di noci corrisponde a ca. 20 – 30g	
Pane da toast integrale	89	<b>Dolci</b>	
Pane alle noci	65	Caramelle gommose con essenze di frutta	110
Osservazione: 1 fetta di pane corrisponde a ca. 40 – 50g; 1 fetta di pane croccante o di zwieback corrisponde a ca. 10g		Cioccolato, fondente	91
<b>Fiocchi di cereali/müesli</b>		Marzapane	72
Miglio, fiocchi integrali	170	Cioccolato, al latte	47
Fiocchi di avena	148	<b>Acqua minerale</b>	
Frumento, fiocchi integrali	128	Eptinger	130
Birchermüesli, miscela di fiocchi di cereali con frutta e noci, zuccherata	113	Contrex	80
Osservazione: 1 birchermüesli corrisponde a ca. 250 – 300g		Aproz	70
<b>Legumi</b>		M-Budget	70
Soia, secca	250	San Pellegrino	60
Fagioli, bianchi, secchi	180		
Ceci, secchi	123		
Lenticchie, secche	100		
Osservazione: 1 porzione di verdura corrisponde ad almeno 120g			

**Sandoz Pharmaceuticals S.A.**Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85, Fax 041 748 85 86, [www.generici.ch](http://www.generici.ch)