

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Crusca di riso	781
Basilico essiccato	711
Coriandolo essiccato (foglie)	694
Erba cipollina liofilizzata	640
Crusca	611
Menta	602
Semi di zucca	592
Semi di zucca tostati	550
Semi di zucca tostati (con sale)	550
Cacao in polvere	519
Cacao amaro in polvere	499
Aneto essiccato (foglie)	451
Semi di sedano	440
Farina di soia	429
Salvia	428
Prezzemolo essiccato	400
Semi di lino	392
Finocchio (semi)	385
Santoreggia ortense	377
Noce brasiliana	376
Prezzemolo liofilizzato	372
Senape (semi)	370
Cumino	366
Kellog's all-bran	362
Dragoncello	347
Semi di papavero	347
Maggiorana, essiccata	346
Semi di sesamo tostati	346
Semi di sesamo	345
Chia	335
Coriandolo (semi)	330
Semi di girasole	325
Germe di grano tostato	320
Caviale	300
Anacardi	292
Fagiolo giacinto	283
Soia	280
Burro di mandorle	279
Origano	270
Mandorle	268
Mandorle pelate	268
Cioccolata calda	265
Zafferano	264
Anacardi tostati (con sale)	260
Anacardi tostati (senza sale)	260
Chiodi di garofano	259
Burro di anacardi	258
Cumino dei prati o carvi	258
Aneto (semi)	256
Curry (polvere)	254
Pinoli	251
Lumache di mare	250
Amaranto	248
Melassa	242
Germe di grano	239
Noce cinerea americana	237
Crusca d'avena	235

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Grano saraceno	231
Cardamomo o cardamone	229
Cioccolato fondente extra (70-85%)	228
Soia tostata	228
Fagioli di Lima	224
Fagioli gialli	222
Rosmarino essiccato	220
Timo	220
Bran flakes (fiocchi di crusca)	214
Zenzero	214
Noce nera	201
Lupini	198
Quinoa	197
Spirulina essiccata	195
Pomodori secchi	194
Curcuma	193
Fave secche	192
Fieno greco o trigonella	191
Fagioli cannellini	190
Fagioli mung o soia verde	189
Fagiolo di Lima nano	188
Fagiolo kidney	188
Fagioli dell'occhio	184
Teff	184
Noce moscata	183
Fagioli rosa	182
Fagioli goa	179
Paprika	178
Pomodoro in polvere	178
Avena	177
Arachidi	176
Arachidi salate	176
Cioccolato fondente (60-70%)	176
Fagioli pinto	176
Faglioli navy	175
Sugo di pesce	175
Nocciole tostate	173
Pepe nero	171
Anice verde	170
Farina di ceci	166
Bulgur	164
Macis	163
Nocciole	163
Burro di arachidi	160
Fagioli	160
Fagioli kidney rossi	160
Farina di segale scura	160
Nocciole pelate	160
Timo fresco	160
Noci	158
Fagioli borlotti	156
Farina di triticale	153
Peperoncino rosso (cayenna)	152
Pop corn	151
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	149
Moringa (foglie)	147
Cioccolato fondente (45-60%)	146

*Lista alimenti che contengono magnesio da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Soia tostata e salata	145
Farina d'avena	144
Grano duro	144
Muschio irlandese	144
Pasta integrale	143
Riso integrale	143
Spaghetti integrali	143
Fagioli kidney	140
Farina integrale	137
Farro	136
Pepe giamaicano	135
Kamut	134
Stoccafisso	133
Cerfoglio, essiccato	130
Crema di mandorle	130
Noci macadamia	130
Peperoncino pasilla essiccato	130
Triticale	130
Semi di girasole tostati	129
Fagioli adzuki	127
Mais	127
Mais bianco	127
Polenta	127
Polenta bianca	127
Grano	124
Lenticchie	122
Chenopodio ambrosioide	121
Laminaria	121
Noce pecan	121
Pistacchi	121
Alloro	120
Farina di sorgo	120
Farina di miglio	119
Pasta di farina di mais	119
Noce macadamia tostata	118
Noce macadamia tostata (con sale)	118
Ceci	115
Piselli	115
Miglio	114
Cipolla essiccata (in polvere)	113
Peperoncino ancho essiccato	113
Farina di riso integrale	112
Farina di mais blu	110
Latte scremato in polvere	110
Segale	110
Pistacchi tostati	109
Pistacchi tostati (con sale)	109
Pop corn fatti in casa	108
Wakame	107
Acetosa	103
Germogli di fagioli	101
Farina di malto	97
Farina d'orzo	96
Germogli soia soffritti	96
Foglie di vite	95
Salmone reale	95
Spaghetti giapponesi soba	95

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Farina di mais bianca	93
Farina di mais gialla	93
Farina masa	93
Cipolla disidratata	92
Tamarindo	92
Rosmarino	91
Pepe bianco	90
Peperoncino piccante	88
Riso integrale soffiato	88
Spinaci bolliti	87
Spinaci bolliti (senza sale)	87
Bietole bollite	86
Bietole bollite (senza sale)	86
Fico d'India	85
Latte in polvere	85
Taco	85
Castagna cinese	84
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	83
Ghiande secche	82
Grano germogliato	82
Pane integrale	82
Bietola	81
Pane di crusca	81
Pomodori secchi sott'olio	81
Tempè	81
Caffè espresso	80
Caffè espresso decaffeinato	80
Menta piperita, fresca	80
Pane di crusca di riso	80
Orzo perlato	79
Spinaci	79
Muesli	78
Aglione essiccato, in polvere	77
Sgombro	76
Spinaci surgelati	75
Castagne secche	74
Germogli di soia	72
Lenticchie rosa	72
Tortillas	72
Crackers integrali	70
Foglie di barbabietola	70
Patatine	70
Torta allo zenzero	70
Acciughe sott'olio	69
Wasabi	69
Fichi secchi	68
Alga agar	67
Merluzzo nero	67
Patatine senza sale	67
Basella, spinacio indiano	65
Fecola di patate	65
Soia fresca	65
Basilico fresco	64
Crema di nocciole e cioccolato	64
Crusca di mais	64
Farina di segale	63
Granchio in umido	63

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Menta verde, fresca	63
Molva	63
Ghianda	62
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	61
Cannella	60
Carciofo	60
Germogli di soia al vapore	60
Polpo in umido	60
Sgombro sotto sale	60
Soia fresca bollita	60
Soia fresca bollita (senza sale)	60
Spaghetti all'uovo	58
Borragini bollite	57
Borragini bollite (senza sale)	57
Gombo	57
Aneto fresco (foglie)	55
Biscotti al burro con goccioline	55
Foglie di amaranto	55
Foglie di amaranto bollite	55
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	55
Caprino stagionato	54
Castagne bollite	54
Dattero (medjool)	54
Farina di carrube	54
Kellogg's Special K con frutti rossi	54
Lievito secco attivo	54
Pesce Asinello affumicato	54
Pumpernickel (pane di segale)	54
Biscotti wafers	53
Brownies	53
Pasta	53
Spaghetti	53
Biscotti alla melassa	52
Borragine	52
Fagioli dall'occhio bolliti	52
Nopal	52
Spaghetti cinesi	52
Bagel	51
Fagioli cannellini in scatola	51
Fagioli dall'occhio freschi	51
Rombo	51
Sagittaria	51
Prezzemolo	50
Tonno pinna blu	50
Biscotti al cacao con crema	49
Biscotti allo zenzero	49
Biscottini	49
Castagna giapponese	49
Cocco essiccato	49
Granchio	49
Nachos con formaggio	49
Sagittaria bollita	49
Sagittaria bollita (senza sale)	49
Senape (salsa)	49
Squalo	49
Basella o spinacio indiano	48
Orecchie di mare	48

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Fagioli navy in scatola	47
Rucola	47
Semola	47
Storione affumicato	47
Aringa affumicata	46
Barretta di riso e frumento	46
Pane grattugiato	46
Pasta fresca all'uovo	46
Moringa (bacello)	45
Riso soffiato con miele e latte intero	45
Cuscus	44
Fagiolini serpenti	44
Grana	44
Ravanello	44
Aragosta in umido	43
Cardi bolliti	43
Cardi bolliti (senza sale)	43
Dattero (deglet noor)	43
Fagioli in umido	43
Surimi	43
Zenzero fresco	43
Carciofo bollito	42
Carciofo bollito (senza sale)	42
Cardi	42
Crema di pomodoro	42
Crema di pomodoro (senza sale)	42
Crostini di pane	42
Erba cipollina	42
Fagiolini serpenti bolliti	42
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	42
Acciughe	41
Branziona o spigola	41
Pecorino	41
Prugne secche	41
Uvetta di Corinto	41
Burrito con fagioli	40
Crostata al cioccolato	40
Gamberi impanati e fritti	40
Pane di segale	40
Yogurt scremato al cioccolato	40
Fagioli di Lima in scatola	39
Piselli bolliti	39
Piselli bolliti (senza sale)	39
Sardine sott'olio	39
Spinaci della Nuova Zelanda	39
Aragosta	38
Calamari fritti	38
Crescione dell'orto	38
Emmental	38
Fave fresche	38
Foglie di zucca	38
Foglie di zucca bollite	38
Foglie di zucca bollite (senza sale)	38
Kellog's coco pops	38
Lappa	38
Nachos con formaggio, fagioli e carne	38
Burrito con carne	37

*Lista alimenti che contengono magnesio da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Cozze alla marinara	37
English muffins	37
Gamberi in umido	37
Germogli di lenticchie	37
Giuggiola essiccata	37
Latte di cocco	37
Mais bianco dolce	37
Mais dolce	37
Platano	37
Biscotti marshmallow	36
Dolcetti al cioccolato	36
Granchio in barattolo	36
Gruviera	36
Pancetta saltata in padella	36
Pasticcini crema e cioccolato	36
Tarassaco	36
Crocchette di patate (hash browns)	35
Farina di riso	35
Fiocchi d'avena con latte intero	35
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	35
Pane d'avena	35
Storione	35
Tonno pinne gialle	35
Uva passa	35
Burrito con fagioli e formaggio	34
Cavolo verde	34
Ciambelle al cioccolato	34
Cozze	34
Fagiolo goa	34
Farinello	34
Patate fritte	34
Sardine in salsa di pomodoro	34
Tonnetto striato	34
Tonno bianco sott'olio	34
Zucca invernale	34
Biscotti d'avena	33
Calamari	33
Caldarroste	33
Capperi (in scatola)	33
Gamberetti in scatola	33
Germogli di soia verde soffritti	33
Lavarello o coregone	33
Ostriche	33
Pesce serra	33
Piselli freschi	33
Taro	33
Tonno bianco al naturale	33
Aringa	32
Aringa del Pacifico	32
Baguette	32
Bottatrice	32
Burrito con carne e fagioli	32
Carne di bufalo	32
Fagioli borlotti in scatola	32
Farina di segale chiara	32
Fave in scatola	32
Foglie di senape	32

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Merluzzo	32
Noce di cocco	32
Patatine fritte (McDonald's)	32
Taco con carne, formaggio e lattuga	32
Vongole in vasetto	32
Biscotti gocciolate	31
Brosmio	31
Cernia	31
Fave bollite	31
Fave bollite (senza sale)	31
Foglie di rapa	31
Kellog's Berry Rice Krispies	31
Latte di bufala	31
Luccio	31
Mais bianco bollito	31
Pancetta cotta al microonde	31
Petto di pollo fritto	31
Prosciutto cotto affumicato	31
Salmone argentato	31
Tonno sott'olio	31
Torta al cioccolato	31
Trota di mare	31
Alosa	30
Biscotti alla frutta	30
Biscotti graham crackers	30
Castagne fresche	30
Cicoria	30
Doughnuts	30
Edam o edammer	30
Farina 0	30
Lampuga	30
Osmero americano	30
Pancetta al forno	30
Patatine fritte (Burger King)	30
Pesce latte	30
Pesce lupo	30
Pesce persico	30
Polpo	30
Ricciola	30
Roquefort	30
Salmone rosso	30
Seppie	30
Tofu	30
Avocado	29
Brioche con gelato	29
Caprino	29
Carne di lepre	29
Carpa	29
Cefalo o muggine	29
Cono al cioccolato	29
Controfiletto di vitello brasato	29
Fesa di tacchino arrosto	29
Gelato al cioccolato	29
Maracuja (frutto della passione)	29
Pastinaca	29
Pesce spada	29
Petto di pollo arrosto	29

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Salmone	29
Sottilette	29
Bocconcini di pollo	28
Cheddar	28
Fagioli dell'occhio in scatola	28
Fagiolini cotti al microonde	28
Fesa di tacchino	28
Gelato ricoperto di cioccolato	28
Lattuga asparago	28
Pane al germe di grano	28
Pane di patate	28
Patate al forno	28
Petto di quaglia	28
Porro	28
Prosciutto di Modena sgrassato	28
Provolone	28
Salatini	28
Spaghetti giapponesi somen	28
Arrosto di vitello	27
Banana	27
Biscotti strudel al fico	27
Bistecca di bisonte	27
Carciofi surgelati	27
Carne di antilocapra	27
Controfiletto di vitello arrosto	27
Coppa	27
Crackers non salati in superficie	27
Fagioli in scatola	27
Fegatini di pollo fritti	27
Gambero d'acqua dolce	27
Germogli di alfa alfa	27
Monterey	27
Pane	27
Patate bianche al forno	27
Patate dolci al forno	27
Pesce pietra	27
Riso parboiled	27
Salmone rosa	27
Salsa di rafano o cren	27
Semi di ginkgo	27
Speck dell'Alto Adige	27
Tonno al naturale	27
Bresaola	26
Carne di renna	26
Ceci in scatola	26
Cono per gelato	26
Controfiletto di vitello	26
Coriandolo fresco	26
Cracker light	26
Crescione dell'orto bollito	26
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	26
Crocchette di pollo	26
Gallina	26
Insalata taco	26
Involtini primavera	26
Kellogg's Rice Krispies	26
Latte condensato	26

*Lista alimenti che contengono magnesio da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Mais bollito	26
Mais bollito (senza sale)	26
Pane arabo	26
Pane bianco	26
Pane toscano	26
Petto di pollo	26
Petto di pollo al microonde	26
Piselli surgelati	26
Sovracosce di pollo fritte	26
Tacchino arrosto	26
Torta alle noci pecan	26
Acqua di cocco	25
Aglione	25
Bocconcini di pollo (Burger King)	25
Broccolo (fiore)	25
Burrito con fagioli e manzo	25
Butterfish	25
Carne di vitello	25
Controfiletto	25
Cosciotti di pollo fritti	25
Cosciotti di tacchino arrosto	25
Crackers	25
Cupcake al cioccolato	25
Fagiolini	25
Farina 00	25
Fegatini di pollo in umido	25
Fiori di zucca bolliti	25
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	25
Foglie del broccolo	25
Fratteggie di pollo fritte	25
Lombata di vitello	25
Maranta	25
Oca arrosto	25
Patata dolce	25
Patate al microonde	25
Patate al microonde (senza sale)	25
Piccione	25
Piselli e riso integrale	25
Pollo impanato e fritto	25
Quaglia	25
Riso	25
Riso soffiato con latte intero	25
Trota iridea	25
Agnello	24
Braciola di maiale	24
Carne di bisonte	24
Carne di cavallo	24
Carne di vitello macinata	24
Cheeseburger (Burger King)	24
Cosce di pollo fritte	24
Cosciotti di pollo arrosto	24
Costine di maiale brasate	24
Costolette di vitello arrosto	24
Crateva religiosa (Abiyuch)	24
Crocchette di pesce	24
Croissant al formaggio	24
Faraona	24

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Fegato d'anatra	24
Fegato d'oca	24
Fiori di zucca	24
Hamburger (Burger King)	24
Oca	24
Panino con pollo (Burger King)	24
Panino per hamburger	24
Pasta con verdure	24
Petto di pollo in umido	24
Polpette di pollo	24
Port salut	24
Prosciutto crudo sgrassato	24
Prosciutto di Modena	24
Punta di petto	24
Ribes nero	24
Salmone in scatola	24
Salsa di soia	24
Sovracosce di pollo arrosto	24
Tarassaco bollito	24
Zucchine bollite	24
Zucchine bollite (senza sale)	24
Adobo	23
Barbabietola	23
Barbabietola bollita	23
Barbabietola bollita (senza sale)	23
Bucce di patate	23
Carne di alce	23
Carne di cervo	23
Cavolini di bruxelles	23
Cheeseburger	23
Cipolla d'inverno	23
Cosciotti di pollo crudi	23
Costolette di agnello arrosto	23
Costolette di vitello	23
Doppio cheeseburger	23
Fianco	23
Fonduta	23
Gallina in umido	23
Gorgonzola	23
Halibut	23
Hamburger	23
Latte e cacao	23
Mais bianco sottovuoto	23
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	23
Mais sottovuoto	23
Mais sottovuoto (senza sale)	23
Medaglioni	23
Mozzarella light	23
Passata di pomodoro	23
Passata di pomodoro (senza sale)	23
Patate	23
Patate russet	23
Pizza	23
Prosciutto di Parma sgrassato	23
Prosciutto San Daniele sgrassato	23
Riso glutinoso	23
Rutabaga	23

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Salame "genovese"	23
Salsiccia di pollo	23
Scorzoneria	23
Sovracosce di pollo crude	23
Ali di pollo crude	22
Ali di tacchino arrosto	22
Braciola di manzo	22
Capasanta	22
Carne di agnello	22
Carne di vitello brasata	22
Costolette di agnello	22
Cracker al latte	22
Crocchette di pollo (McDonald's)	22
Foglie di rapa bollite	22
Foglie di rapa bollite (senza sale)	22
Gamberi	22
Guava (guayaba)	22
Lampone	22
Lombata	22
Macinato magro	22
Milza	22
Panino al roast beef	22
Patate bollite	22
Patate rosse	22
Peperoncino serrano	22
Prosciutto crudo	22
Prosciutto di tacchino	22
Radici di cicoria	22
Salame di tacchino	22
Salame italiano	22
Salame Napoli	22
Salmone keta	22
Spalla	22
Struzzo	22
Trota	22
Ali di pollo arrosto	21
Ali di pollo fritte	21
Animelle di agnello	21
Biscotti al cocco	21
Biscotti con uvetta	21
Broccoli bolliti	21
Broccoli bolliti (senza sale)	21
Broccoli italiani	21
Cheshire	21
Cosce di pollo in umido	21
Coscia di pollo	21
Cosciotti di pollo in umido	21
Costolette	21
Cuore	21
Doppio hamburger	21
Germogli di soia verde	21
Glassa al cioccolato	21
Hash Browns (McDonald's)	21
Igname tropicale	21
Insaccato di tacchino affumicato	21
Limburger	21
Lingua di agnello	21

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Manioca	21
Milza di agnello	21
Papaya	21
Patate bianche	21
Patate fritte surgelate	21
Pesce Asinello	21
Petto di fagiano	21
Rana pescatrice	21
Roast beef	21
Salame Milano	21
Salami Italiani alla Cacciatora	21
Salatini soffici	21
Salsa per la pizza	21
Salsiccia di maiale	21
Scalognò	21
Sovracosce di pollo in umido	21
Spezzatino	21
Succo di mora	21
Sundae al cioccolato	21
Torta alla crema di cioccolato	21
Tortellini	21
Anatra arrosto	20
Anguilla	20
Big Mac (McDonald's)	20
Bistecca fiorentina	20
Brie	20
Camembert	20
Carne macinata (10% grasso)	20
Cavolini di bruxelles bolliti	20
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	20
Cheeseburger (McDonald's)	20
Cime di rapa	20
Cipollotti	20
Coniglio in umido	20
Coscia di fagiano	20
Cuore di pollo in umido	20
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	20
Fagiano	20
Fagiolini e patate	20
Fegato di vitello	20
Filet-O-Fish (McDonald's)	20
Filetto	20
Focaccia	20
Fratteglie di cappone in umido	20
Hamburger (McDonald's)	20
Kumquat	20
McChicken (McDonald's)	20
Merluzzo nordico	20
Mora	20
Mousse al cioccolato	20
Mozzarella	20
Patate bollite senza buccia	20
Patate gratinate	20
Pomodoro in barattolo	20
Prosciutto di Parma	20
Prosciutto San Daniele	20
Riso soffiato con latte intero e banane	20

*Lista alimenti che contengono magnesio da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Sedano rapa	20
Shiitake o lentinula edodes	20
Tartaruga di mare	20
Uova di pesce	20
Wurstel di pollo	20
Zampe di rana	20
Anatra	19
Bistecca di sottofiletto	19
Carne di bisonte macinata	19
Carne di coniglio	19
Carne di maiale macinata	19
Cavolo rapa	19
Cime di rapa bollite	19
Cime di rapa bollite (senza sale)	19
Crocchette di patate (Burger King)	19
Cuore di maiale	19
Eggnog	19
Fegatini di pollo	19
Fegato di agnello	19
Feta	19
Frittelle di cipolle	19
Glassa al cocco	19
Ketchup	19
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	19
Lasagne alla bolognese	19
Macinato magro di maiale	19
Pancetta di tacchino	19
Pane all'uovo	19
Pesce gatto	19
Pollo fritto	19
Salsa verde	19
Spirulina	19
Spugnola o morchella	19
Sundae al cioccolato (McDonald's)	19
Torta di zucca	19
Vongole	19
Waffle	19
Yogurt bianco scremato	19
Zucca dolce	19
Acerola	18
Ali di pollo in umido	18
Animelle di vitello	18
Bevanda al cioccolato	18
Biscotti	18
Broccoli surgelati	18
Budino al cioccolato	18
Carne per hamburger	18
Cavolo cinese bollito	18
Cavolo verde bollito	18
Cavolo verde bollito (senza sale)	18
Costine di maiale arrosto	18
Cuore di vitello	18
Fagiolini bolliti	18
Fagiolini bolliti (senza sale)	18
Farina di mais	18
Fegato	18
Fegato di maiale	18

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	18
Frattaglie di cappone crude	18
Frattaglie di pollo crude	18
Gelone o orecchione	18
Latte di pecora	18
Latte e cioccolato	18
Lingua di maiale	18
Mora del gelso	18
Pancreas	18
Patate dolci bollite	18
Patate O'Brien	18
Piselli in scatola	18
Polpette	18
Purè di patate	18
Purè di patate (con burro)	18
Salmone affumicato	18
Sogliola e platessa	18
Sugo alla marinara	18
Sundae al caramello	18
Wurstel di soia	18
Biscotti di pasta frolla	17
Caramelle al caramello	17
Carciofo di Gerusalemme	17
Carne macinata (20% grasso)	17
Carne per brasato	17
Cuore di agnello	17
Durello di tacchino in umido	17
Fico	17
Finocchio	17
Gelato con gocce di cioccolato	17
Kiwi	17
Latte al malto	17
Lingua di vitello	17
Mais bianco in scatola	17
Mais bianco in scatola (senza sale)	17
Mais in scatola	17
Mais in scatola (senza sale)	17
McFlurry (McDonald's)	17
Milza di vitello	17
Minestra di fagioli	17
Pancreas di maiale	17
Peperoncino Banana Pepper	17
Rognone	17
Rognone (rene) di maiale	17
Rognone di agnello	17
Salame Ungherese	17
Shake al cioccolato (fast food)	17
Succo di maracuja	17
Uovo d'anatra	17
Yogurt intero alla frutta	17
Zucchine	17
Caprino morbido	16
Carne in scatola	16
Cavolo rosso	16
Ciccioli	16
Costine di maiale	16
Crocchette di patate	16

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Croissant	16
Durello di tacchino	16
Fungo dell'olmo	16
Gamberetti fritti	16
Gelato con biscotto	16
Insalata con gamberetti	16
Lingua	16
Milk shake al cioccolato	16
Pancake al mirtillo	16
Pancake fatto in casa	16
Pesce Pollock	16
Rognone di vitello	16
Salsa di pomodoro	16
Salsiccia di vitello	16
Shake al cioccolato (McDonald's)	16
Shortcake	16
Sundae alla fragola	16
Torta di banane	16
Torta di frutta	16
Uovo d'oca	16
Yogurt magro alla vaniglia	16
Zuppa di piselli e prosciutto	16
Ananas sciroppato	15
Carne macinata (25% grasso)	15
Cavolfiore	15
Cavolo bollito	15
Cavolo bollito (senza sale)	15
Cuore di pollo	15
Dolce danese	15
Dolce danese al limone	15
Durello di pollo	15
Eclairs	15
Fegato di tacchino	15
Indivia	15
Insalata con pollo	15
Insalata con prosciutto e formaggio	15
Insalata di patate con uova	15
Pancake al burro	15
Pasta di guava	15
Peperoncino jalapeno	15
Polpette di tacchino	15
Ravioli al formaggio	15
Ricotta light	15
Salsiccia affumicata di suino e bovino	15
Wurstel di maiale	15
Yogurt alla mela, colato	15
Yogurt magro alla frutta	15
Zuppa di piselli	15
Asparagi	14
Asparagi bolliti	14
Asparagi bolliti (senza sale)	14
Asparagi surgelati	14
Bastoncini di pollo	14
Carne macinata (30% grasso)	14
Cervello di maiale	14
Cervello di vitello	14
Farfaraccio	14

*Lista alimenti che contengono magnesio da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Fette biscottate dolci (zwieback)	14
Fontina	14
Frattaglie di pollo bollite	14
Gelato alla fragola	14
Gelato fior di latte	14
Germogli di soia verde bolliti	14
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	14
Kiwi giallo (gold)	14
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	14
Lattuga romana	14
Melanzana	14
Mince pie	14
Pancake	14
Pasta al pomodoro	14
Pasta al sugo con polpette	14
Pasta con sugo ai wurstel	14
Patate con formaggio e prosciutto	14
Polmone	14
Polmone d'agnello	14
Polmone di maiale	14
Porri bolliti	14
Porri bolliti (senza sale)	14
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	14
Prosciutto cotto scelto sgrassato	14
Riso con pollo	14
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	14
Succo d'arancia e banane	14
Succo di prugna	14
Timo (animelle)	14
Wurstel di tacchino	14
Cervello di manzo	13
Cetriolo (con la buccia)	13
Champignon grigliati	13
Croissant alla mela	13
Dessert con yogurt al mirtillo	13
Dessert con yogurt alla pesca	13
Fragola	13
Gallinacci o finferli	13
Hot dog	13
Insalata valeriana	13
Latte intero alta qualità	13
Lattuga	13
Lattuga riccia	13
Macedonia di frutta tropicale	13
Mangostano sciroppato	13
Milza di maiale	13
Mortadella	13
Nespola	13
Patate congelate	13
Paté de foie gras	13
Paté di fegato di pollo	13
Paté di fegato d'oca affumicato	13
Prosciutto cotto alta qualità	13
Prosciutto cotto scelto	13
Prosciutto cotto sgrassato	13
Radicchio	13
Ribes rosso	13

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Salsa per spaghetti	13
Senape con miele	13
Shake alla frutta (fast food)	13
Shake alla vaniglia (fast food)	13
Tilsit	13
Trippa	13
Uovo di quaglia	13
Uovo di tacchino	13
Uovo fritto	13
Aceto balsamico	12
Ananas	12
Banane e tapioca	12
Biscotti al burro	12
Biscotti alla vaniglia	12
Biscotti savoiardi	12
Biscotti savoiardi senza limone	12
Bisgnè non farcito	12
Budino alla vaniglia	12
Carote	12
Carote surgelate	12
Cavolo	12
Cervello di agnello	12
Cetriolo	12
Gelato al cioccolato (soft)	12
Kellogg's Special K	12
Lattuga rossa	12
Mandarino	12
Melagrana	12
Melone	12
Milk shake alla vaniglia	12
Pancetta	12
Pancetta arrotolata	12
Patate dolci	12
Paté di pollo	12
Peperone giallo	12
Peperoni rossi	12
Polmone di vitello	12
Pomodori gialli	12
Prosciutto cotto	12
Rabarbaro	12
Salsa barbecue	12
Salsa di peperoncini rossi	12
Salsa di peperoncini verdi	12
Sedano bollito	12
Sedano bollito (senza sale)	12
Sedano rapa bollito	12
Sedano rapa bollito (senza sale)	12
Shake alla fragola (McDonald's)	12
Shake alla vaniglia (Burger King)	12
Shake alla vaniglia (McDonald's)	12
Spaghetto di riso	12
Succo d'ananas	12
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	12
Succo di acerola	12
Succo di pompelmo	12
Succo di pompelmo rosa	12
Sundae al caramello (McDonald's)	12

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Tabasco	12
Tacchino	12
Torta al cocco	12
Torta paradiso	12
Uovo	12
Uovo in camicia	12
Vaniglia (estratto)	12
Vino rosso (Merlot)	12
Vino rosso da tavola	12
Yogurt bianco	12
Zucca	12
Zucca spaghetti	12
Zucchina centenaria	12
Zucchina centenaria bollita	12
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	12
Albume	11
Carne di manzo	11
Carotine	11
Cheesecake	11
Ciliegia	11
Cipolle bollite	11
Cipolle bollite (senza sale)	11
Insalata	11
Insalata con uovo e formaggio	11
Latte parzialmente scremato	11
Latte scremato	11
Latte scremato (1% di grasso)	11
Mais in scatola (sgocciolato)	11
Melanzane bollite	11
Melanzane bollite (senza sale)	11
Mix di verdure	11
Olive verdi	11
Omelette	11
Panino prosciutto e formaggio	11
Panna spray	11
Pollo	11
Pomodoro	11
Purè di patate istantaneo	11
Rapa	11
Ricotta	11
Sedano	11
Spaghetti con pomodoro e carne	11
Succo d'arancia	11
Succo di pomodoro	11
Sundae alla fragola (McDonald's)	11
Torta al burro	11
Trippa di maiale	11
Uova strapazzate	11
Zampa di maiale in salamoia	11
Albicocche	10
Anguria	10
Arancia	10
Bastoncini di tacchino	10
Bignè alla crema	10
Carne d'agnello	10
Carote bollite	10
Carote bollite (senza sale)	10

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Cipolla	10
Clementina	10
Cuori di palma	10
Dessert con yogurt alla banana	10
Giuggiola	10
Grifola frondosa	10
Indivia belga	10
Latte intero	10
Latticello	10
Litchi	10
Mango	10
Manzo e verdure	10
Melone cinese da conserva	10
Muffins al mirtillo	10
Neufchatel	10
Panna acida	10
Peperone verde	10
Peperoni rossi bolliti	10
Peperoni verdi bolliti	10
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	10
Pomodori verdi	10
Succo d'arancia (conservato)	10
Succo d'arancia e carote	10
Succo d'arancia e pompelmo	10
Succo di frutta con yogurt scremato	10
Succo d'uva	10
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	10
Torta fritta al limone	10
Torta fritta alla ciliegia	10
Torta fritta alla frutta	10
Uovo sodo	10
Uva spina	10
Vino bianco (Chardonnay)	10
Vino bianco da tavola	10
Vino da cucina	10
Wurstel di manzo e maiale	10
Amarena	9
Budino al creme caramel	9
Cavolfiore bollito	9
Cavolfiore bollito (senza sale)	9
Champignon	9
Champignon bianchi	9
Cipolla dolce	9
Cotechino	9
Kaki	9
Kellog's Corn Flakes	9
Pan di Spagna	9
Panna da caffetteria	9
Pasta al formaggio	9
Pesca	9
Pescanoce (nettarina)	9
Pomodori bolliti	9
Rapa bollita (senza sale)	9
Ravanello bianco	9
Riso e tacchino	9
Salsa di formaggio	9
Spumante dolce	9

*Lista alimenti che contengono magnesio da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Spumante secco	9
Strudel	9
Succo d'arancia e ananas	9
Tacchino con verdure	9
Testa in cassetta	9
Torta di cliegie	9
Wurstel di manzo	9
Zucca bollita	9
Zucca bollita (senza sale)	9
Zucchero di canna	9
Zuppa di lenticchie con prosciutto	9
Zuppa di manzo e verdure	9
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	8
Aringa marinata	8
Coda di maiale	8
Insalata di patate	8
Limone	8
Mela cotogna	8
Pera-mela	8
Pina colada	8
Pollo e verdure	8
Pomodori arancioni	8
Pompelmo	8
Prosciutto e verdure	8
Rapa bollita	8
Riso e pollo	8
Salsa agrodolce	8
Siero del latte	8
Stufato di manzo in scatola	8
Succo di lime	8
Succo di mandarino	8
Succo di pera	8
Succo di prugna e arancia	8
Torta di mirtili	8
Agnello con verdure	7
Albicocche sciroppate	7
Birra Bud light	7
Birra Budweiser	7
Biscotti della fortuna	7
Fiocchi di latte	7
Fungo del muschio	7
Kellogg's frosties	7
Lattuga iceberg	7
Mela selvatica	7
Panna da cucina	7
Panna da montare	7
Pasta al ragù	7
Pasta con formaggio	7
Pera	7
Pere e ananas	7
Pesche	7
Prugna	7
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	7
Succo d'arancia e albicocca	7
Succo di mela e prugna	7
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	7
Succo di melagrana	7

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Tequila sunrise	7
Torta di mele	7
Torta di mele (McDonald's)	7
Uva	7
Zampone	7
Zuppa di pinne di squalo	7
Banane e ananas con tapioca	6
Birra	6
Birra Budweiser light	6
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	6
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	6
Dessert con mango e tapioca	6
Frattaglie di maiale	6
Grasso del maiale	6
Lime	6
Mele sminuzzate	6
Melanzane sott'aceto	6
Mirtillo	6
Mirtillo palustre (cranberry)	6
Sake	6
Salsa tartara	6
Succo d'arancia, mela e banane	6
Succo di limone	6
Succo di mela e banana	6
Succo di mela e uva	6
Torta al limone	6
Torta alla crema	6
Torta alle pesche	6
Zampa di maiale	6
Zuppa di granchi	6
Aceto di mele	5
Birra light	5
Burro light con sale	5
Burro light senza sale	5
Caffè decaffeinato	5
Caffè d'orzo	5
Macedonia	5
Mela (con la buccia)	5
Nettare di albicocca	5
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	5
Pesche sciroppate	5
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	5
Sambuco	5
Succo d'arancia e mela	5
Succo di mela	5
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	5
Tuorlo	5
Zampa di maiale in umido	5
Aceto (di vino rosso)	4
Albicocca e tapioca	4
Caffè solubile	4
Cetrioli sott'aceto	4
Fiocchi di latte (con verdure)	4
Frutta candita	4
Marmellata di albicocche	4
Marmellata di mele	4
Mela	4

<b>Alimento</b>	<b>Magnesio mg/100gr</b>
Mela e lampone	4
Nettare di pesca	4
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	4
Nettare di tamarindo	4
Olive nere	4
Pancia di maiale	4
Prugne e tapioca	4
Zuppa di gamberi	4
Zuppa di pollo e verdure	4
Amido di mais	3
Caffè	3
Caramelle dure	3
Durello di pollo in umido	3
Farina di maranta	3
Germogli di bambù	3
Germogli di bambù bolliti (con sale)	3
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	3
Guancia di maiale	3
Horchata	3
Latte umano	3
Liquore al caffè	3
Margarina	3
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	3
Margarina senza sale	3
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	3
Mela cotta	3
Mela e mirtilli	3
Minestra di verdura	3
Nettare di Guanabana	3
Nettare di guava	3
Nettare di mango	3
Nettare di papaya	3
Nettare di pera	3
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	3
Red Bull	3
Red Bull senza zucchero	3
Succo di mela e ciliegia	3
Succo di mela e mirtillo	3
Succo di mela e pesca	3
Succo di mela e susina	3
Tè nero	3
Tè nero decaffeinato	3
Zuppa di sedano	3
Acqua minerale	2
Alga nori	2
Brodo di manzo	2
Burro	2
Burro salato	2
Caramelle di gelatina	2
Daiquiri	2
Limonata	2
Marmellata d'arance	2
Marshmallows	2
Medusa sotto sale	2
Mele sciroppate	2
Miele	2
Salsa di carne (manzo)	2



