

Tableau :**Teneur en magnésium des aliments par 100 g et par portion habituelle**

Riche en magnésium : 30% de 375 mg = 112,5 mg par 100 g (25)

Source de : 15% de 375 mg = 56,25 mg par 100 g (25)

Aliment	Teneur en magnésium (mg) par 100 g	Portion habituelle	Teneur en magnésium (mg) par portion habituelle
Graines et noix			
Graine de pavot	370	12 g, une cuillère à soupe	44,4
Noix du Brésil	367	25 g, une poignée	91,8
Graines de tournesol	363	15 g, une cuillère à soupe	54,5
Noix de cajou, grillées nature	266	25 g, une poignée	66,5
Pignons de pin	251	10 g, une cuillère à soupe	25,1
Mélange de noix	232	25 g, une poignée	58
Amandes	170	25 g, une poignée	42,5
Noisettes	163	25 g, une poignée	40,8
Noix	162	25 g, une poignée	40,5
Noix de Pecan	123	25 g, une poignée	30,8
Céréales			
Flocons d'avoine	139	40 g, un ravier	55,6
Pain complet	73	35 g, une tranche	25,6
Pain blanc	24	35 g, une tranche	8,4
Pâtes complètes, cuites	55	200 g, une portion	110
Quinoa, cuit	39	120 g, une portion	46,8
Boulgour, cuit	19	120 g, une portion	22,8
Pâtes, cuites	15	200 g, une portion	30
Riz, cuit	10	200 g, une portion	20
Pommes de terre			
Pommes de terre, cuites	16	200 g, une portion	32
Légumes			
Cresson	44	10 g, une pièce	4,4
Chou-rave	43	200 g, une portion	86
Petits pois, surgelés	37	200 g, une portion	74
Épinards, hachés congelés	31	200 g, une portion	62
Mâche	28	50 g, une portion	14
Courgettes	27	200 g, une portion	54
Haricots beurre	25	200 g, une portion	50
Panais	23	200 g, une portion	46
Brocolis, cuits de manière classique	19	200 g, une portion	38
Chou-fleur, cuit	16	200 g, une portion	32
Légumes, moyens	11	200 g, une portion	22

Aliment	Teneur en magnésium (mg) par 100 g	Portion habituelle	Teneur en magnésium (mg) par portion habituelle
Fruits			
Figues séchées	68	20 g, une pièce	13,6
Pruneau sec	41	6 g, une pièce	2,5
Raisins secs	35	20 g, une poignée	7
Abricots secs	32	8 g, une pièce	2,6
Framboises	30	100 g, une portion	30
Mûres	30	100 g, une portion	30
Bananes	26	130 g, une pièce moyenne	33,8
Kiwis	14	75 g, une pièce moyenne	10,5
Raisins noirs	14	120 g, une petite grappe	16,8
Fraises	11	100 g, une portion	11
Mélange de fruits, moyen	8	125 g, une pièce	10
Poisson			
Langoustine	68	30 g, une pièce	20,4
Crabe, cuit	63	25 g, une cuillère à soupe	15,8
Crevettes, grises cuites	42	50 g, une portion	21
Huîtres	39	15 g, une pièce	5,9
Poisson, moyen	27	100 g, un quart d'assiette	27
Moules, cuites	12	200 g, une portion	24
Viande			
Viande, moyenne	21	100 g, un quart d'assiette	21
Œuf			
Œuf de poule, cuit	14	50 g, un œuf	7
Lait et produits laitiers			
Yaourt	14	125 g, un pot	17,5
Fromage blanc maigre	12	100 g, un pot	12
Lait	10	150 ml, un verre	15
Fromages			
Parmesan	48	20 g, un morceau	14,4
Fromage, dur moyen	36	30 g, une tranche	10,8
Gouda, belge	33	30 g, une tranche	9,9
Fromage, semi-dur moyen	32	30 g, une tranche	9,6
Fromage à tartiner	23	20 g, un triangle	4,6
Camembert 45+	19	20 g, un morceau	5,7
Mozzarella	14	25 g, une tranche	3,5
Feta	14	30 g, une tranche	4,2
Ricotta	11	25 g, une cuillère à soupe	2,8

Aliment	Teneur en magnésium (mg) par 100 g	Portion habituelle	Teneur en magnésium (mg) par portion habituelle
Alternatives végétales			
Tempeh	80	100 g, un quart d'assiette	80
Tofu	77	100 g, un quart d'assiette	77
Légumineuses cuites	41	100 g, un quart d'assiette	41
Boisson au soja nature	21	150 ml, un verre	31,5
Boisson d'amande	13	150 ml, un verre	19,5
Boisson de riz	7	150 ml, un verre	10,5
Boisson d'avoine	3	150 ml, un verre	4,5
Beurre de cacahouète (100%)	184	20 g, comme garniture	36,8
Houmous	58	20 g, comme garniture	11,6
Huiles et graisses			
Huiles et graisses	Un petit peu, voire pas du tout	15 g, une cuillère à soupe	Un petit peu, voire pas du tout
Chocolat*			
Cacao en poudre	500	20 g, 1 cuillère à soupe	100
Chocolat, noir	129	50 g, 1 barre	64,5
Chocolat au lait	58	50 g, 1 barre	29

* Le chocolat se situe dans la zone rouge de la pyramide alimentaire et ne contribue donc pas à une alimentation saine. N'en consommez pas trop, et pas trop souvent.

Source : Belgische voedingsmiddelentabel
(tableau alimentaire belge- www.internubel.be - consulté le 17 février 2025 (24))