

Źródło (zawartość w 100 g)	Magnez	Potas	Wapń	Żelazo
Nigari (sól morską)	16500 mg	-	-	-
Mięta suszona (przyprawa)	600 mg	1924 mg	1488 mg	87,5 mg
Otręby pszenne	590 mg	1400 mg	110 mg	14,9 mg
Dynia, pestki	530 mg	500 mg	51 mg	11,2 mg
Kakao gorzkie 16%	420 mg	1524 mg	120 mg	13,7 mg
Mak	400 mg	700 mg	1266 mg	9,4 mg
Nasiona lnu	392 mg	813 mg	255 mg	5,7 mg
Koperek	377 mg	615 mg	45 mg	0,5 mg
Nasiona sezamu	359 mg	387 mg	780 mg	7,9 mg
Nasiona słonecznika	359 mg	430 mg	120 mg	4,2 mg
Orzechy brazylijskie	350 mg	650 mg	175 mg	2,8 mg
Zarodki pszenne	314 mg	1024 mg	51 mg	9 mg
Migdały prażone	285 mg	740 mg	260 mg	4,51 mg
Pietruszka, natka suszona (przyprawa)	283 mg	7073 mg	1768 mg	42,4 mg
Kasza jęczmienna	270 mg	180 mg	15 mg	0,8 mg
Kasza jaglana	270 mg	220 mg	10 mg	4,8 mg
Orzechy nerkowca	270 mg	550 mg	35 mg	3 mg
Migdały	265 mg	700 mg	240 mg	3,72 mg
Otręby owsiane	235 mg	566 mg	58 mg	5,4 mg
Czekolada gorzka	228 mg	715 mg	73 mg	11,9 mg
Tymianek suszony (przyprawa)	220 mg	814 mg	1890 mg	124 mg
Kasza gryczana	218 mg	316 mg	7 mg	2,8 mg
Orzechy włoskie	190 mg	865 mg	87 mg	3,1 mg
Pietruszka, natka	190 mg	1000 mg	190 mg	6 mg
Fasola biała, nasiona suche	190 mg	1795 mg	240 mg	10 mg
Fasola szparagowa surowa	188 mg	1316 mg	186 mg	3,4 mg
Orzechy ziemne prażone	185 mg	680 mg	90 mg	1,8 mg
Orzechy laskowe	150 mg	680 mg	186 mg	4,4 mg
Musli z rodzynkami i orzechami	136 mg	443 mg	71 mg	3,9 mg
Płatki owsiane	130 mg	379 mg	54 mg	3,9 mg
Orzechy pistacjowe	130 mg	1024 mg	135 mg	4,2 mg
Szczaw	103 mg	363 mg	65 mg	2,4 mg
Kukurydza, kolby	100 mg	283 mg	10 mg	2,1 mg
Musli z owocami suszonymi	93 mg	564 mg	49 mg	3,1 mg
Płatki jęczmienne	90 mg	388 mg	31 mg	3,6 mg
Figi suszone	87 mg	1010 mg	220 mg	2,6 mg
Chleb razowy	82 mg	275 mg	107 mg	2,43 mg
Soja, kotlety gotowane	73 mg	590 mg	60 mg	3,2 mg
Borówka	72 mg	5,5 mg	14 mg	0,5 mg

Źródło (zawartość w 100 g)	Magnez	Potas	Wapń	Żelazo
Soja, kielki	72 mg	484 mg	67 mg	2,1 mg
Kasza owsiana	70 mg	308 mg	67 mg	3,9 mg
Boćwina	68 mg	760 mg	115 mg	2,2 mg
Fasola biała gotowana	65 mg	560 mg	90 mg	3,7 mg
Czekolada mleczna	63 mg	372 mg	189 mg	2,4 mg
Mięta świeża	63 mg	458 mg	199 mg	11,9 mg
Yerba mate	57 mg	80 mg	58 mg	2,6 mg
Fasola szparagowa gotowana	56 mg	370 mg	65 mg	1,1 mg
Szpinak	55 mg	235 mg	93 mg	3,3 mg
Groszek zielony	55 mg	353 mg	22 mg	1,9 mg
Morele suszone	54 mg	1620 mg	92 mg	5,5 mg
Daktyle suszone	51 mg	660 mg	66 mg	1,4 mg
Ciecierzycza	50 mg	170 mg	50 mg	2,9 mg
Śledź	50 mg	280 mg	35 mg	0,8 mg
Łosoś	50 mg	370 mg	91 mg	1 mg
Mintaj	50 mg	370 mg	10 mg	0,23 mg
Chleb pszenny	48 mg	184 mg	142 mg	3,46 mg
Marchew	45 mg	282 mg	36 mg	0,9 mg
Chleb żytni	40 mg	166 mg	73 mg	2,8 mg
Dorsz	40 mg	250 mg	14 mg	0,5 mg
Śliwki suszone	40 mg	950 mg	70 mg	2,5 mg
Sardynki w oleju	39 mg	340 mg	425 mg	3,2 mg
Ryż brązowy	38 mg	60 mg	10 mg	0,4 mg
Soczewica gotowana	36 mg	369 mg	19 mg	3,3 mg
Banan	35 mg	395 mg	7 mg	0,55 mg
Rodzynki	35 mg	833 mg	55 mg	2,4 mg
Pstrąg pieczony	33 mg	446 mg	40 mg	1,9 mg
Ser gouda	30 mg	121 mg	700 mg	0,24 mg
Maliny	30 mg	185 mg	37 mg	1 mg
Kurczak	30 mg	223 mg	15 mg	1,26 mg
Chrzan	30 mg	250 mg	60 mg	0,5 mg
Kiwi	30 mg	290 mg	25 mg	0,41 mg
Makrela, halibut	30 mg	360 mg	17 mg	1,2 mg
Awokado	29 mg	485 mg	11 mg	0,55 mg
Czosnek	28 mg	400 mg	85 mg	1,7 mg
Pietruszka, korzeń,	27 mg	399 mg	43 mg	1,1 mg
Groch gotowany	26 mg	240 mg	42 mg	1,97 mg
Mleko sojowe (100ml)	25 mg	118 mg	25 mg	0,64 mg
Indyk pieczony	25 mg	290 mg	26 mg	1,78 mg

Źródło (zawartość w 100 g)	Magnez	Potas	Wapń	Żelazo
Brokuły	25 mg	325 mg	48 mg	0,9 mg
Kapusta włoska gotowana	24 mg	184 mg	30 mg	0,38 mg
Jeżyna	24 mg	190 mg	29 mg	0,9 mg
Melon	24 mg	190 mg	20 mg	0,6 mg
Bób	24 mg	261 mg	60 mg	4,5 mg
Pietruszka, korzeń, gotowana	24 mg	280 mg	50 mg	1,3 mg
Brukiew	23 mg	330 mg	50 mg	0,52 mg
Pasternak	22 mg	410 mg	50 mg	0,6 mg
Fasola mung, kielki surowe	21 mg	149 mg	13 mg	0,9 mg
Brokuły gotowane	21 mg	290 mg	40 mg	0,8 mg
Wołowina, polędwica pieczona	21 mg	318 mg	17 mg	1,8 mg
Rzeżucha	21 mg	330 mg	130 mg	0,3 mg
Kalarepa	20 mg	310 mg	25 mg	0,4 mg
Seler korzeniowy	20 mg	320 mg	40 mg	0,5 mg
Brukselka	20 mg	320 mg	36 mg	0,9 mg
Porzeczki czarne	20 mg	336 mg	39 mg	1,2 mg
Ziemniaki	20 mg	550 mg	8 mg	0,31 mg
Ser feta	19 mg	62 mg	500 mg	0,65 mg
Jogurt naturalny	19 mg	250 mg	199 mg	0,09 mg
Brokuły mrożone	18 mg	210 mg	56 mg	0,8 mg
Cukinia	18 mg	260 mg	18 mg	0,37 mg
Wątroba wołowa	18 mg	280 mg	9 mg	6,9 mg
Ananas	17 mg	200 mg	17 mg	0,4 mg
Burak	17 mg	300 mg	25 mg	1,7 mg
Kapusta czerwona	16 mg	250 mg	42 mg	0,7 mg
Kapusta włoska	16 mg	306 mg	77 mg	3,6 mg
Szynka, mięso mielone	16 mg	311 mg	10 mg	0,9 mg
Truskawki	15 mg	140 mg	25 mg	0,96 mg
Kapusta pekińska	15 mg	150 mg	45 mg	0,3 mg
Agrest	15 mg	210 mg	25 mg	0,63 mg
Cykoria	15 mg	237 mg	32 mg	0,9 mg
Wątroba wieprzowa	14 mg	147 mg	10 mg	17 mg
Pomarańcza	14 mg	181 mg	38 mg	0,4 mg
Szczypiorek	14 mg	190 mg	75 mg	0,9 mg
Wołowina	14 mg	218 mg	24 mg	1,6 mg
Kapusta biała	14 mg	228 mg	44 mg	0,3 mg
Szparagi	14 mg	260 mg	22 mg	0,9 mg
Dynia	14 mg	278 mg	66 mg	2,8 mg
Kapusta kiszona	13 mg	170 mg	36 mg	1,47 mg

Źródło (zawartość w 100 g)	Magnez	Potas	Wapń	Żelazo
Nektarynka	13 mg	214 mg	9 mg	0,5 mg
Rabarbar	13 mg	220 mg	70 mg	0,4 mg
Porzeczki czerwone	13 mg	250 mg	33 mg	0,91 mg
Porzeczki białe	12 mg	275 mg	34 mg	1 mg
Pieczarka uprawna, świeża	12 mg	289 mg	11 mg	0,9 mg
Seler naciowy	12 mg	320 mg	41 mg	0,4 mg
Grzyby gotowane	12 mg	356 mg	6 mg	1,74 mg
Bakłażan	11 mg	123 mg	10 mg	0,25 mg
Jajko (1 szt.) gotowane, jajecznica	11 mg	130 mg	60 mg	1,2 mg
Mandarynki	11 mg	200 mg	31 mg	0,03 mg
Kalafior	11 mg	214 mg	13 mg	2,1 mg
Czereśnie	11 mg	215 mg	15 mg	0,35 mg
Por	11 mg	248 mg	48 mg	1,1 mg
Ser biały twaróg	10 mg	100 mg	94 mg	0,2 mg
Mleko (100ml)	10 mg	140 mg	118 mg	0,05 mg
Poziomki	10 mg	147 mg	28 mg	0,8 mg
Cebula	10 mg	150 mg	25 mg	0,8 mg
Papryka zielona	10 mg	176 mg	12 mg	2,6 mg
Śliwki	10 mg	220 mg	14 mg	0,44 mg
Grejpfrut	10 mg	225 mg	22 mg	0,25 mg
Arbuz	10 mg	225 mg	6 mg	0,24 mg
Rzodkiewka	10 mg	226 mg	26 mg	0,4 mg
Papryka czerwona	10 mg	255 mg	13 mg	2,6 mg
Rzepa	10 mg	280 mg	40 mg	0,5 mg
Winogrona	9,3 mg	206 mg	17 mg	0,51 mg
Brzoskwinia	9,2 mg	200 mg	8 mg	0,48 mg
Morele	9,2 mg	280 mg	23 mg	0,65 mg
Salata	9 mg	134 mg	24 mg	0,7 mg
Cytryna	9 mg	140 mg	25 mg	0,45 mg
Ogórek	9 mg	140 mg	23 mg	0,5 mg
Mango	9 mg	160 mg	11 mg	0,13 mg
Wiśnie	8 mg	132 mg	11 mg	0,6 mg
Pomidor	8 mg	282 mg	17 mg	1,4 mg
Gruszka	7,8 mg	125 mg	6 mg	0,26 mg
Żurawina	7,2 mg	90 mg	14 mg	0,86 mg
Jabłko ze skórką	6,4 mg	107 mg	5 mg	0,12 mg
Ryż biały	6 mg	31 mg	3 mg	0,2 mg
Czarne jagody	2,4 mg	62 mg	7 mg	0,74 mg
Żółtko jaja (1 szt.)	0,85 mg	18 mg	21 mg	0,46 mg

Źródła:

<http://www.owoce-warzywa.com>

<http://www.ediety.net>

<http://www.przychodnia.pl>

<http://portalwiedzy.onet.pl/92441,...magnez.haslo.html>

<http://magnez.zdrowiutko.info/magnez-w-jedzeniu.html>

<http://luskiewnik.stefa.pl/biochemia/magnesium.htm>

http://vitalia.pl/index.php/mid/3/fid/2/diety/dieta/article_id/143/offsetk/0

http://www.nerwica.vegie.pl/niedobor_magnezu.html

http://www.niam.pl/pl/artykul/959-15_produkow_bogatych_w_magnez

<http://portal.abczdrowie.pl/rola-magnezu>

<http://www.ile-kalorii.pl>

<http://www.kulturystyka-online.pl>

<http://www.przychodnia.pl>