

# 9

# Cibi che contengono

# +Magnesio



**1** Spinacini  
157 mg



**2** Bietola rossa  
154 mg



**3** Semi di zucca  
92 mg



**4** Mandorla  
80 mg



**5** Fagioli  
60 mg



**6** Avocado  
58 mg



**7** Fichi  
51 mg



**8** Cioccolato  
45 mg



**9** Banana  
32 mg

\*I valori indicati si riferiscono al contenuto per 100 gr di alimento (Fonte I.N.R.A.N.)



Claudia Moseley **siQuri**  
Official siQuri Nutrizionist .com

[www.siquri.com](http://www.siquri.com)