

Магнезий

Препоръчителен дневен прием на магнезий [mg/ден]

Група	Количество (mg)
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	24 mg
Бebета (от 4 до под 12 месеца)	80 mg
Деца (от 1 до под 4 години)	170 mg
Деца (от 4 до под 7 години)	190 mg
Деца (7 до под 10 години)	240 mg
Момчета (от 10 до под 13 години)	260 mg
Момичета (от 10 до под 13 години)	230 mg
Boys (от 13 до 15 години)	280 mg
Момичета (от 13 до под 15 години)	240 mg
Мъже (15 до под 19 години)	330 mg
Жени (15 до под 19 години)	260 mg
Мъжки (от 19 години)	350 mg
Жена (от 19 години)	300 mg
Бременни жени	300 mg
Кърмещи жени	300 mg

Съдържание на магнезий – в mg – на 100 г храна

 Оризови трици 781 mg	 Кориандър 694 mg	 Пресен лук 640 mg	 Памучно семе 611 mg	 Пшенични трици 610 mg	 Сушена мента 602 mg	 Тиквени семки 530 mg
 Семена от диня 520 mg	 Какао на прах 519 mg	 Конопени семена 480 mg	 Семена от целина 440 mg	 Магданоз 400 mg	 Босилек 387 mg	 Семена от копър 385 mg
 Синапено семе 370 mg	 Кимион 366 mg	 Сусамови семена 351 mg	 Бразилски орех 350 mg	 Естрагон 347 mg	 Макови семена 347 mg	 Майоран 346 mg
 Чиа семена 335 mg	 Слънчогледови семки 330 mg	 Ленено семе 320 mg	 Хайвер 300 mg	 Пшеничен зародиш 290 mg	 Кашу ядки 267 mg	 Амарант 166 mg
 Шафран 264 mg	 Карамфил 259 mg	 Семена от копър 256 mg	 Бадеми 252 mg	 Охлюви 250 mg	 Кедрови ядки 235 mg	 Сушена бирана мая 230 mg
 Кардамон 229 mg	 Сушен зелен боб 220 mg	 Розмари 220 mg	 Соя 220 mg	 Мащерка 220 mg	 Джинджифил 214 mg	 Куркума 208 mg

 Лима боб 204 mg	 Червен пипер 190 mg	 Индийско орехче 183 mg	 Черен пипер 171 mg	 Анасонови семена 170 mg	 Просо 170 mg	 Булгур 164 mg
 Фъстъци 160 mg	 Лешник 160 mg	 Натурален орис 157 mg	 Орехи 151 mg	 Бял боб 140 mg	 Овесена каша 137 mg	 Незряло зърно от спелта 130 mg
 Обективи 129 mg	 Пшенично пълнозърнесто брашно 124 mg	 Пълнозърнесто ржжено брашно 120 mg	 Марципан 120 mg	 Ръжни снежинки 120 mg	 Мунг боб 95 mg	 Чили 88 mg
 Коприва 80 mg	 Див чесън 76 mg	 Смесен пшеничен хляб 75 mg	 Многозърнест хляб 71 mg	 Хрупкав хляб 68 mg	 Раци 67 mg	 Скариди 67 mg
 Ржжено брашно тип 1150 67 mg	 Нуга 65 mg	 Мюсли 65 mg	 Картофени чипсове 64 mg	 Едамаме 62 mg	 Пълнозърнеста паста 62 mg	 Спанак 58 mg
 Аншоа 55 mg	 Шаран 51 mg	 Резене 49 mg	 Турбо 45 mg	 Конопени листа на прах 43 mg	 Гелия 43 mg	 Смесен ржжен хляб 41 mg
 Джакфрут 37 mg	 Печено пиле 37 mg	 Банани 36 mg	 Пържени картофи 36 mg	 Едам 36 mg	 Розмари 36 mg	 Халибут 35 mg
 Грах 33.13 mg	 Хрян 33 mg	 Чесън 32 mg	 Рукола 32 mg	 Кейл 31 mg	 Херинга 31 mg	 Малини 30 mg
 Скумрия 30 mg	 Къпини 30 mg	 Грах 30 mg	 Съомга 29 mg	 Червена риба 29 mg	 Гауда 28 mg	 Варени картофи 28 mg
 Лимони 28 mg	 Хек 2.5 mg	 Пъстърва 26.5 mg	 Артишок 26 mg	 Авокадо 25 mg	 Треска 25 mg	 Пържени картофи 25 mg
 Бял хляб 24 mg	 Кивита 24 mg	 Броколи 24 mg	 Свинско месо 3.5 mg	 Майонез 23 mg	 Говеждо месо 22 mg	 Брюкселско зеле 22 mg

 Птици 22mg	 Тиквички 22mg	 Змиорка 21mg	 Телешки черен дроб 21mg	 Смокини 21mg	 Картофено пюре 21mg	 Пшенично брашно тип 405 21mg
 Стриди 19mg	 Червено зеле 18mg	 Свински джолан 18mg	 Свинска плешка 18mg	 Праз 18mg	 Черни корени 18mg	 Касис 17mg
 Камамбер 17mg	 Ананас 17mg	 Карфиол 17mg	 Сладки картофи 17mg	 Свински черен дроб 16mg	 Суджук 15mg	 Ягоди 15mg
 Лайм 15mg	 Рьости 15mg	 Цариградско грозде 15mg	 Пушено филе 15mg	 Мътеница 14.5mg	 Патладжан 14mg	 Портокали 14mg
 Домати 14mg	 Крокети 14mg	 Маргарин 13mg	 Моркови 13mg	 Кефир 13mg	 Яйца 13mg	 Агнешка маруля 13mg
 Кварк 12mg	 Пиперки 12mg	 Квасено мляко 12mg	 Пълномаслен о мляко 12mg	 Кнедли 11mg	 Череши 11mg	 Салам 11mg
 Мандарин и 11mg	 Бяло вино 11mg	 Грейпфрут 10mg	 Червено вино 10mg	 Пшеничен а бира 10mg	 Сливи 10mg	 Кайсии 10mg
 Бита сметана 9.5mg	 Грозде 9mg	 Краставици 8mg	 Пенливо вино 8mg	 Круши 7mg	 Савойско зеле 7mg	 Кафе 6mg
 Ябълки 6mg	 Кафе 4mg	 Масло 3mg	 Нар 3mg	 Чай 3mg	 Мед 3mg	 Боровинки 2mg

18.01.2026