

# FHL

## МАГНЕЗИЙ

ХРАНИ КОИТО СЪДЪРЖАТ МАГНЕЗИЙ

### ХРАНИ С МАГНЕЗИЙ

### МАГНЕЗИЙ ЦЕНА

Цената се определя в зависимост от формата на хранителната добавка и съдържанието в милиграми. Купи на най-ниска цена 0888917000

### ХРАНИ БОГАТИ НА МАГНЕЗИЙ

МНЕНИЯ • ОТЗИВИ • СЪДЪРЖАНИЕ

[Храни които съдържат магнезий](#)

**Хранителни източници на магнезий**

Храните съдържат не само основните **витамини и минерали**, които са често съдържащи се в хранителни добавки, но също така и диетични фибри и други естествено срещащи се вещества, които могат да имат положителни ефекти върху здравето. Хранителни вещества трябва да са главно от храни. *Хранителни добавки* могат да бъдат полезни в определени ситуации, за да се увеличи приема на определен витамин или минерал.



EMAIL



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL

**Кои храни съдържат магнезий**

- пълнозърнести храни - хляб:черен и ръжен
- бисквити от нерафинирано брашно,
- овесени ядки,мюсли
- варива: леща, боб, булгур
- небелени ядки - бадеми, лешници, орехи, фъстъци
- шоколад,какао
- Плодове:авокадо,кайсии,банани
- Банани
- Ечемик
- Босилек
- Царевично брашно
- Риба
- Маруля
- Червен пипер
- Стафиди
- Раковина

**Храни които съдържат магнезий (съдържание в mg /100 g)  
В кои храни се съдържа най- много магнезий****Съдържание на магнезий в зърнените храни:**

- 687 милиграма магнезий в 100 грама сорго
- 490 милиграма магнезий в 100 грама пшенични трици
- 308 милиграма магнезий в 100 грама пшенични трици
- 285 милиграма магнезий в 100 грама пшеничен зародиш
- 142 милиграма магнезий в 100 грама елда
- 134 милиграма магнезий в 100 грама пшеничен зародиш
- 131 милиграма магнезий в 100 грама овесено брашно



EMAIL



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL

- 129 милиграма магнезий в 100 грама овес – цели зърна
- 130 милиграма магнезий в 100 грама пшенично брашно – тип 1700
- 123 милиграма магнезий в 100 просо белено
- 119 милиграма магнезий в 100 грама кафяв ориз който е неполиран
- пълнозърнестото брашно от лимец
- 114 милиграма магнезий в 100 грама цели зърна от ечемик
- цели зърна от пшеница
- царевицата
- 91 милиграма магнезий в 100 грама цели зърна от ръж
- маслодайните семена: слънчоглед (420 милиграма магнезий в 100 грама),
- сусам (347 милиграма магнезий в 100 грама),
- маково семе (333 милиграма магнезий в 100 грама);



EMAIL



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL

**Съдържание на магнезий в ядки:**

- бразилски орех (1300 милиграма магнезий в 100 грама);
- кашу (267), бадеми (170 милиграма магнезий в 100 грама);
- фъстъци (160 милиграма магнезий в 100 грама);
- шам фъстък (158 милиграма магнезий в 100 грама);
- лешницк (156 милиграма магнезий в 100 грама);
- орех(129 милиграма магнезий в 100 грама);
- екстрактът от меса (374 милиграма магнезий в 100 грама);
- соево брашно – пълномаслено (247 ,милиграма магнезий в 100 грама);
- бирена мая (230 милиграма магнезий в 100 грама);
- черен чай (184 милиграма магнезий в 100 грама);
- шипки (104 милиграма магнезий в 100 грама);
- градинска лобода (103 милиграма магнезий в 100 грама);
- бобови растения
- соята (220 милиграма магнезий в 100 грама);
- лим (207 милиграма магнезий в 100 грама);
- боб мунг (166 милиграма магнезий в 100 грама);
- боб (140 милиграма магнезий в 100 грама);
- леща (129 милиграма магнезий в 100 грама);
- нахут (123 милиграма магнезий в 100 грама);
- грах – сух (118 милиграма магнезий в 100 грама);
- тофу (99 милиграма магнезий в 100 грама);

**С високо съдържание на магнезий са и някои млечни продукти:**



EMAIL



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL

- суроватъчен протеин на прах (180 милиграма магнезий в 100 грама);
- сухи млека – обезмаслено (110 милиграма магнезий в 100 грама);
- пълномаслено мляко (89 милиграма магнезий в 100 грама);

#### Други храни – които са източници на магнезий:

- обикновен слез (82 милиграма магнезий в 100 грама);
- пареща коприва (80 милиграма магнезий в 100 грама);
- яйчен протеин (72 милиграма магнезий в 100 грама);
- сушена смокиня (70 милиграма магнезий в 100 грама);
- мъртва коприва (67 милиграма магнезий в 100 грама);
- спанак,
- пълнозърнести пшеничени хлебчета (60 милиграма магнезий в 100 грама);
- праскова – сушена
- пълнозърнести ръжени хлебчета (54 милиграма магнезий в 100 грама);
- риба шаран (51 милиграма магнезий в 100 грама);
- риба тон,
- сушена кайсия фурми (50 милиграма магнезий в 100 грама);
- листа от копър (49 милиграма магнезий в 100 грама);
- живовляк,
- брашно от царевица (47 милиграма магнезий в 100 грама);
- сладки кестени (45 милиграма магнезий в 100 грама);
- алабаш,
- листа от магданоз
- широколист живовляк (43 милиграма магнезий в 100 грама);



EMAIL



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL

- Грахам хляб(42 милиграма магнезий в 100 грама);
- Пармезан -сирене
- стафиди (41 милиграма магнезий в 100 грама);
- плод от папая (41 милиграма магнезий в 100 грама);

#### **Билки, които съдържат магнезий**

Люцерна, коча билка, чувен, люти чушки, лайка, глухарче, очанка, семе от резене, хмел, хвощ, лимонова трева, сладък корен, лопен, овесени стръкове, чушки, мента, листа от малина, градински чай, бял равнец, къдрав лапад, червена детелина.

Надявам се сме били полезни и изчерпателни с информацията за съдържание на магнезий в храните. Сами виждате в кои храни се съдържа магнезий. Ако имате проблеми с набавяне на магнезий от храните е нужно да помислите за прием на хранителни добавки с магнезий.

**МАГАЗИН ФИТНЕС И ЗДРАВЕ • FHL.BG • 0888917000**

## **ПОРЪЧАЙ МАГНЕЗИЙ НА НАЙ-НИСКА ЦЕНА**

Магазин за хранителни добавки Фитнес и Здраве – FHL.bg  
GSM 0888917000 – СОФИЯ УЛ.ЧЕРКОВНА 60



EMAIL



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL