

ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO

ALIMENTO	Mg
Plátano	29
Coco	32
Aguacate	39
Cebada	133
Pistacho	158
Pejibaye - Pifá	163
Nuez	169
Judía - Frijoles	190
Soja	280
Avellana	285
Anacardo	296
Almendra	296
Girasol (Semillas)	354

MIEP777