

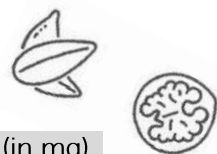


MAGNESIUMHALTIGE LEBENSMITTEL

INKLUSIVE REZEPTIDEE

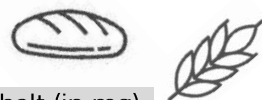


NÜSSE UND SAMEN



Lebensmittel (in 100g)	Magnesiumgehalt (in mg)
Kürbiskern	530
Pinienkern	400
Sonnenblumenkerne	330
Leinsamen	320
Chiasamen	306
Cashewnuss	270
Mandel	240
Erdnuss, geröstet	160
Haselnuss	160
Walnuss	140
Pistazie	120

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE



Lebensmittel (in 100g)	Magnesiumgehalt (in mg)
Weizenkleie	490
Sojamehl	300
Haferflocken	139
Reis, ungeschält	157
Weizenvollkornmehl	130
Knäckebrötchen	120
Walnussbrot	67
Vollkornbrot	64
Vollkornnudeln	62
Brötchen	30

MILCH- UND WURSTPRODUKTE



Lebensmittel (in 100g)	Magnesiumgehalt (in mg)
Kuhmilch	12
Gouda	40
Salami	43
Tilsiter	40
Emmentaler	35
Joghurt	12

GETRÄNKE



Lebensmittel (in 100ml)	Magnesiumgehalt (in mg)
Qi ² -Iso-Sport-Drink	11
Bier	8
Qi ² Mineralwasser	1
Trinkwasser	1

FLEISCH UND FISCH



Lebensmittel (in 100g)	Magnesiumgehalt (in mg)
Rindfleisch, mager	23
Schweinefleisch, mager	21
Kabeljau	25
Hähnchenfleisch	37
Reh	30
Seelachs	57
Zander	50
Auster	40

GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE



Lebensmittel (in 100g)	Magnesiumgehalt (in mg)
Brokkoli	20
Kohlrabi	43
Erbsen, grün	33
Grünkohl	30
Blumenkohl	15
Feldsalat	13
Sojabohnen, getrocknet	220
Kichererbsen, getrocknet	140
Weißer Bohnen, getrocknet	140
Spinat, roh	60
Mangold	81
Linsen, getrocknet	83



WEITERE PRODUKTE



Lebensmittel (in 100g)	Magnesiumgehalt (in mg)
Kakaopulver	410
Zartbitterschokolade	133
Marzipan	120
Vollmilchschokolade	86

PROATS: DAS MAGNESIUMREICHE FRÜHSTÜCK VON Qi²

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

50g	Haferflocken
10g	Leinsamen
10g	Amaranth
30g	Qi ² MAN Protein-Shake
15g	Erdnussmus
1 Hand	Walnüsse & Mandeln
4	Erdbeeren
1	Kiwi
1/2	Banane
1/2	Apfel
Etwas	Honig



ZUBEREITUNG

1. Koche die Haferflocken in etwas Wasser zu einer zähflüssigen Masse.
2. Füge das Qi² Shakepulver hinzu & reibe anschließend den Apfel hinein.
3. Danach kannst du die Masse mit etwas Honig abschmecken.
4. Anschließend kannst du das restliche Obst kleinschneiden, die Nüsse hacken & die Masse damit garnieren.