

**Tabel 2** Magnesiumgehalte in voedingsmiddelen per 100 g en per gebruikelijke portie

Rijk aan: 30% van 375 mg = 112,5 mg per 100 g (25)

Bron van: 15% van 375 mg = 56,25 mg per 100 g (25)

Voedingsmiddel	Magnesiumgehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Magnesiumgehalte (mg) per gebruikelijke portie
----------------	---------------------------------	----------------------	--

**Zaden en noten**

Maanzaad	370	12 g, een eetlepel	44,4
Paranoot	367	25 g, een handje	91,8
Zonnebloempitten	363	15 g, een eetlepel	54,5
Cashew noot, geroosterd natuur	266	25 g, een handje	66,5
Pijnboompitten	251	10 g, een eetlepel	25,1
Notenmengeling	232	25 g, een handje	58
Amandelnoot	170	25 g, een handje	42,5
Hazelnoot	163	25 g, een handje	40,8
Walnoot	162	25 g, een handje	40,5
Pecannoot	123	25 g, een handje	30,8

**Graanproducten**

Havervlokken	139	40 g, een kommetje	55,6
Volkorenbrood	73	35 g, een sneetje	25,6
Wit brood	24	35 g, een sneetje	8,4
Volkoren deegwaren, gekookt	55	200 g, een portie	110
Quinoa, gekookt	39	120 g, een portie	46,8
Bulgur, gekookt	19	120 g, een portie	22,8
Deegwaren, gekookt	15	200 g, een portie	30
Rijst, gekookt	10	200 g, een portie	20

**Aardappelen**

Aardappelen, gekookt	16	200 g, een portie	32
----------------------	----	-------------------	----

Voedingsmiddel	Magnesiumgehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Magnesiumgehalte (mg) per gebruikelijke portie
----------------	---------------------------------	----------------------	--

### Groenten

Tuinkers	44	10 g, een stuk	4,4
Koolrabi	43	200 g, een portie	86
Doperwt, diepvries	37	200 g, een portie	74
Spinazie, gehakt diepvries	31	200 g, een portie	62
Veldsla	28	50 g, een portie	14
Courgette	27	200 g, een portie	54
Boterbonen	25	200 g, een portie	50
Pastinaak	23	200 g, een portie	46
Broccoli, klassiek gekookt	19	200 g, een portie	38
Bloemkool, gekookt	16	200 g, een portie	32
Groenten, gemiddeld	11	200 g, een portie	22

### Fruit

Gedroogde vijg	68	20 g, een stuk	13,6
Gedroogde pruim	41	6 g, een stuk	2,5
Rozijn, gedroogd	35	20 g, een handje	7
Gedroogde abrikoos	32	8 g, een stuk	2,6
Frambozen	30	100 g, een portie	30
Braambessen	30	100 g, een portie	30
Banaan	26	130 g, een stuk middelgroot	33,8
Kiwi	14	75 g, een middelgroot stuk	10,5
Blauwe druiven	14	120 g, een trosje	16,8
Aardbeien	11	100 g, een portie	11
Fruitmengeling, gemiddeld	8	125 g, een stuk	10

### Vis

Langoustine	68	30 g, een stuk	20,4
Krab, gekookt	63	25 g, een eetlepel	15,8
Garnaal, grijze gekookt	42	50 g, een portie	21

Voedingsmiddel	Magnesium-gehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Magnesium-gehalte (mg) per gebruikelijke portie
Oester	39	15 g, een stuk	5,9
Vis, gemiddeld	27	100 g, een kwart bord	27
Mosselen, gekookt	12	200 g, een portie	24
<b>Vlees</b>			
Vlees, gemiddeld	21	100 g, een kwart bord	21
<b>Ei</b>			
Kippenei, gekookt	14	50 g, een ei	7
<b>Melk en melkproducten</b>			
Yoghurt	14	125 g, een potje	17,5
Magere plattekaas	12	100 g, een potje	12
Melk	10	150 ml, een glas	15
<b>Kazen</b>			
Parmezaan kaas	48	30 g, een stukje	14,4
Kaas, harde gemiddeld	36	30 g, een sneetje	10,8
Gouda, Belgische	33	30 g, een sneetje	9,9
Kaas, halfharde gemiddeld	32	30 g, een sneetje	9,6
Smeerkaas	23	20 g, een driehoekje	4,6
Camembert 45+	19	30 g, een stukje	5,7
Mozzarella	14	25 g, een plakje	3,5
Feta	14	30 g, een plakje	4,2
Ricotta	11	25 g, een eetlepel	2,8
<b>Plantaardige alternatieven</b>			
Tempeh	80	100 g, een kwart bord	80
Tofu	77	100 g, een kwart bord	77
Peulvruchten gekookt	41	100 g, een kwart bord	41
Sojadrink natuur	21	150 ml, een glas	31,5
Amandeldrink	13	150 ml, een glas	19,5
Rijstdrink	7	150 ml, een glas	10,5
Haverdrink	3	150 ml, een glas	4,5

Voedingsmiddel	Magnesium- gehalte (mg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Magnesium- gehalte (mg) per gebruikelijke portie
Pindakaas (100%)	184	20 g, als beleg	36,8
Hummus	58	20 g, als beleg	11,6

#### Oliën en vetten

Oliën en vetten	Weinig tot geen	15 g, een eetlepel	Weinig tot geen
-----------------	--------------------	--------------------	-----------------

#### Chocolade \*

Cacaopoeder	500	20 g, 1 eetlepel	100
Chocolade, zwart	129	50 g, 1 reep	64,5
Melkchocolade	58	50 g, 1 reep	29

\* Chocolade behoort tot de rode bol van de voedingsdriehoek en draagt dus niet bij tot een gezonde voeding. Neem het niet te veel en te vaak.

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel - [www.internubel.be](http://www.internubel.be) - geraadpleegd op 17 februari 2025 (24)

