

**Diese Lebensmittel sind reich an Magnesium und können dazu beitragen,
deinen täglichen Bedarf zu decken.**

Magnesiumhaltige Lebensmittel sind unter anderem:

Nüsse und Samen: Mandeln, Cashews, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne.

Vollkornprodukte: Haferflocken, Vollkornbrot und brauner Reis.

Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen und Kichererbsen.

Grünes Blattgemüse: Spinat, Mangold und Grünkohl.

Fisch: Lachs, Makrele und Thunfisch.

Avocados.

Dunkle Schokolade.



Sylvia Stein Heilpraktikerin und

Physiotherapeutin

Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität