

Renseignements au sujet du magnésium

Le magnésium est un minéral dont vous avez besoin chaque jour pour être en santé.

Le magnésium aide à métaboliser l'énergie des aliments et à la production des protéines.

Le magnésium est une composante importante de nos os et aide à garder nos muscles et nerfs en santé.

De quelle quantité de magnésium ai-je besoin?

Âge	Visez un apport de milligrammes(mg)/jour*	Ne pas dépasser mg/jour*
Hommes 19 à 30 ans	400	350
Femmes 19 à 30 ans	310	350
Hommes 31 ans et plus	420	350
Femmes 31 ans et plus	320	350
Femmes enceintes 19 à 30 ans	350	350
Femmes enceintes 30 ans et plus	360	350
Femmes qui allaitent 19 à 30 ans	310	350
Femmes qui allaitent 30 ans et plus	320	350

*Le magnésium provenant des suppléments ne doit pas excéder 350 mg par jour. Par contre, c'est sécuritaire d'avoir un apport alimentaire (aliments et eau) qui excède vos besoins quotidiens en magnésium.



Teneur en magnésium de quelques aliments usuels

Les meilleures sources de magnésium sont les légumineuses, les noix, les graines, le poisson et les grains entiers. Le tableau suivant vous indique les meilleures sources alimentaires de magnésium.

Aliments	Portion	Magnésium (mg)
Légumes et fruits		
Figue de barbarie, crue	1 fruit	88
Épinards, cuits	125 ml (½ tasse)	83
Bette à carde, cuite	125 ml (½ tasse)	80
Tamarin	125 ml (½ tasse)	58
Edamame/fèves de soya, cuites	125 ml (½ tasse)	52
Pomme de terre, avec la pelure, cuite	1 moyenne	44 – 55
Okra, cuit	125 ml (½ tasse)	50
Produits céréaliers		
Céréales, de son All Bran	30 g (vérifier la taille d'une portion sur l'emballage)	85 – 97
Germe de blé, grillé	30 g (¼ tasse)	96
Quinoa, cuits	125 ml (½ tasse)	63
Lait et substituts		
Fromage de soya	50 g (1½ once)	114
Yogourt de soya	175 g (¾ tasse)	70



Viandes et substituts		
<i>Légumineuses (haricots secs, pois et lentilles)</i>		
Pois, doliques à oeil noir, cuits	175 ml (¾ tasse)	121
Tempeh/produit de soya fermenté, cuit	150 g (¾ tasse)	116
Haricots de soya, cuits	175 ml (¾ tasse)	109
Graines de soya	60 ml (¼ tasse)	99
Haricots (noirs, lima, petits blancs, adzuki, « great northern », canneberges, pois chiches), cuits	175 ml (¾ tasse)	60 – 89
Tofu, préparé avec chlorure de magnésium ou sulfate de calcium	150 g (¾ tasse)	45-80
Fèves au lard, en conserve	175 ml (¾ tasse)	64
Lentilles, pois cassés, cuits	175 ml (¾ tasse)	52
<i>Noix et graines</i>		
Graines de citrouille ou de courge, sans écales	60 ml (¼ tasse)	317
Noix de Brésil, sans écales	60 ml (¼ tasse)	133
Beurre de graines de tournesol	30 ml (2 c. à table)	101
Graines de tournesol, sans écales	60 ml (¼ tasse)	115
Amandes, sans écales	60 ml (¼ tasse)	88 – 109
Noix d'acajou, sans écales	60 ml (¼ tasse)	90
Noix de pin, sans écales	60 ml (¼ tasse)	70 – 86
Beurre de noix d'acajou	30 ml (2 c. à table)	84
Graines de lin	30 ml (2 c. à table)	111
Graines de sésame	30 ml (2 c. à table)	56 – 68



Arachides, sans écales	60 ml (¼ tasse)	65
Châtaignes chinoises, sans écales	60 ml (¼ tasse)	54
Beurre d'arachide	30 ml (2 c. à table)	52 – 55
Noisettes, sans écales	60 ml (¼ tasse)	52 – 56
<i>Poissons et fruits de mer</i>		
Saumon quinnat, cuit	75 g (2 ½ oz)	92
Flétan, cuit	75 g (2 ½ oz)	21
Maquereau bleu, cuit	75 g (2 ½ oz)	73
Goberge de l'Atlantique, cuite	75 g (2 ½ oz)	64
Crabe des neiges, cuit	75 g (2 ½ oz)	47
<i>Viande et volaille</i>	Ces aliments contiennent très peu de cet élément nutritif.	
Autre		
Tartinade à l'extrait de levure (marmite ou vegemite)	30 ml (2 c. à table)	66

Source:

« Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 »

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php

[le juin 2016]