

Aliments riches en magnésium

Le mémo de l'article, à garder sous la main.

Aliments riches en magnésium : liste, tableaux, grossesse, fer, potassium, calcium et vitamines B

Les points à retenir

Pourquoi le magnésium est si important au quotidien

Ce minéral intervient dans des centaines de réactions enzymatiques.

Les meilleurs choix alimentaires : une stratégie simple en 3 niveaux

Niveau 1 : les champions du magnésium

Graines (courge, tournesol, chia, sésame), purées d'oléagineux.

Niveau 2 : les associations qui améliorent la régularité

Beaucoup de ces produits apportent aussi des vitamines du groupe B, utiles au métabolisme énergétique : céréales complètes, légumineuses et certains oléagineux entrent souvent dans cette catégorie.

Niveau 3 : magnésium + autres minéraux (fer, potassium, calcium)

Côté fer, les légumineuses, certaines graines et le cacao forment un duo intéressant.

Cas particulier : magnésium et potassium, quand il faut ajuster

Viser beaucoup de magnésium avec peu de potassium se justifie dans certaines situations médicales où le potassium doit être limité.

Grossesse : magnésium, fatigue et besoins accrus

Pendant la grossesse, privilégiez des apports réguliers via des aliments simples : légumineuses bien cuites, flocons d'avoine, une petite portion d'amandes ou de noix, des légumes.

Zoom "banane" : mythe, réalité et place utile

La banane contient du magnésium sans être le champion absolu de la catégorie.

Tableau pratique : repères pour composer vos repas

Copiez ce tableau dans un document et exportez-le en PDF pour l'avoir sur votre téléphone.

Compléments : bisglycinate, glycinate... comment en parler sans confusion

Un complément n'a rien d'obligatoire. Il peut rendre service si l'alimentation est insuffisante, si la tolérance digestive limite certains aliments, ou si un professionnel de santé le recommande.

Micronutriments associés : B9, sélénium, zinc... et cohérence nutritionnelle

Chercher à couvrir magnésium, vitamine B9, sélénium et zinc d'un seul mouvement traduit une envie d'approche complète.

Idées de repas simples (sans répétition de structure)

Option 1 : bol "énergie stable"

Base de quinoa, lentilles, légumes rôtis, un filet d'huile d'olive, et une cuillère de graines de courge.

Option 2 : petit-déjeuner magnésium-friendly

Flocons d'avoine, yaourt (ou alternative végétale), banane, et une cuillère de purée d'amandes.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com