

KVALITNÉ POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHOM HORČÍKA

Zelenina a strukoviny	Množstvo horčička v mg <i>(v 100 gramoch potraviny)</i>	Kol'ko g potraviny by ste museli zjesť za deň, aby ste pokryli dennú dávku horčička
Špenát, tepelne upravený, bez soli	87.20	430
Špenát, surový	80.00	469
Artičoka, tepelne upravená, bez soli	60.00	625
Šoјové bôby, tepelne upravené, bez soli	60.00	625
Šošovica, varená, bez soli	35.90	1045
Fazuľa, tepelne upravená alebo konzervovaná	26.00	1442
Paradajkový pretlak, bez pridanej soli	23.20	1616
Brokolica, surová	22.60	1659
Brokolica, varená, bez soli	21.60	1736
Kapusta, surová	15.70	2389
Karfiol, surový	15.40	2435
Uhorka s kožou, surová	13.00	2885
Cibuľa, surová	10.00	3750
Huby, tepelne upravené, bez soli	12.20	3074
Hrach varený, bez soli	28.10	1335
Kyslá kapusta	13.10	2863
Paprika, sladká, zelená	10.10	3713
Hľávkový šalát	12.90	2907
Paprika, sladká, červená	11.80	3178
Mrkva, surová	12.50	3000
Paradajky, surové	11.40	3290
Karfiol, varený, bez soli	9.30	4032
Ľadový šalát	7.10	5282

Ovocie	Množstvo horčička v mg <i>(v 100 gramoch potraviny)</i>	Kol'ko g potraviny by ste museli zjesť za deň, aby ste pokryli dennú dávku horčička
Ďatle	43.40	864
Marhule sušené, sírené	31.40	1194
Banán surový, bez šupky	27.10	1384
Maliny	22.00	1705
Ostružiny	20.10	1866
Kivi, čerstvé	17.10	2193
Jahody	13.30	2820
Ananás, surový	12.30	3049
Mandarínky, surové	11.90	3151
Melón vodný	11.60	3233
Marhule surové	11.40	3290
Čerešne sladké, surové	10.30	3641
Melón cukrový	10.00	3750
Pomaranč, surový	9.90	3788
Grapefruit, surový, biely	9.30	4032
Broskyne, surové	9.20	4076
Nektárinky, surové	8.80	4261
Citrón, surový, bez šupky	8.60	4361
Hrozno, červené, zelené, bez zrníčok	8.00	4688
Slivky surové	7.60	4934
Hrušky, surové	7.20	5208
Čučoriedky, surové	6.20	6048
Jablká, surové, s kožou	5.10	7353

Pečivo, múka, cereálie	Množstvo horčička v mg <i>(v 100 gramoch potraviny)</i>	Kol'ko g potraviny by ste museli zjesť za deň, aby ste pokryli dennú dávku horčička
Pohánková múka, celozrnná	250.80	150
Ovsené otruby, surové	235.10	160
Tvarohová plundra	164.30	228
Pšeničná múka, celozrnná	138.30	271
Cornflakes	136.10	276
Kukurličná múka	127.00	295
Chlieb pšeničný, celozrnný	85.70	438
Chlieb, zmes múky (vrátane celozrnej, sedemzrnej)	53.80	697
Chlieb pšeničný	48.00	781
Chlieb žitný	40.60	924
Ovsené otruby, varené	40.20	933
Chlieb pita, biely	26.70	1405
Žemle, typ kaiserka	26.30	1426
Pšeničná múka, biela, chlebová	24.80	1512
Chlieb biely, priemyslovo vyrobený	22.20	1689
Tvarohová plundra	16.50	2273
Croissanty maslové	15.80	2373

Mäso a ryby	Množstvo horčička v mg <i>(v 100 gramoch potraviny)</i>	Koľko g potraviny by ste museli zjesť za deň, aby ste pokryli dennú dávku horčička
Zubáč, tepelne upravený	72.90	514
Tuniak, tepelne upravený	63.50	591
Treska, tepelne upravená	50.00	750
Mečúň, tepelne upravený	34.00	1103
Losos, tepelne upravený	31.00	1210
Bravčové kotlety, bez tuku, na panvici	29.40	1276
Jahňacie mäso, bez tuku, tepelne upravené	28.20	1330
Moriak pečený	28.20	1330
Kuracie prsia, varené	24.30	1543
Rybie filé v trojobale	24.20	1550
Hovädzia sviečková, tepelne upravená	22.40	1674
Kuracie stehno, tepelne upravené	22.40	1674
Bravčové rebrá, grilované, bez tuku	21.20	1769
Šunka, krájaná, bežná, cca 11 % tuku	21.20	1769
Hovädzí plátok, 25 % tuku, 75 % chudého mäsa	20.00	1875
Pečená kačica	19.90	1884
Bravčový plátok, chudý	18.80	1995
Kuracie krídla	16.30	2301
Saláma, tepelne upravená, hovädzia, bravčové mäso	15.90	2359
Bravčový párok, varený	15.40	2435
Dusené hovädzie	13.80	2717
Hovädzí párok	13.30	2820
Kurací párok	11.10	3378

Syry a vajcia	Množstvo horčička v mg <i>(v 100 gramoch potraviny)</i>	Koľko g potraviny by ste museli zjesť za deň, aby ste pokryli dennú dávku horčička
Syr, parmezán	40.00	938
Syr čedar	28.20	1330
Syr, pasterizovaný, typ eidam	28.20	1330
Syr s modrou plesňou	24.70	1518
Syr mozzarella, plnotučný syr	21.20	1769
Syr Camembert	21.10	1777
Syr feta	17.60	2131
Syr ricotta	15.00	2500
Vaice, celé, tepelne upravené, smažené	11.50	3261
Syr cottage krémový	5.20	7212
Syr cottage (1 % tuku)	4.90	7653

Mliečne výrobky	Množstvo horčička v mg <i>(v 100 gramoch potraviny)</i>	Koľko g potraviny by ste museli zjesť za deň, aby ste pokryli dennú dávku horčička
Mlieko, kondenzované, odtučnené	27.00	1389
Sójové mlieko, tekuté	24.90	1506
Jogurt biely, nízkotučný	17.20	2180
Jogurt ovocný, nízkotučný	15.00	2500
Smotana, kyslá, znížený obsah tuku	13.30	2820
Jogurt biely, plnotučné mlieko	11.90	3151
Mlieko polotučné (2 % tuku)	11.10	3379
Cmar, nízkotučný	11.00	3409
Mlieko plnotučné	9.80	3827
Margarín	0.00	-
Maslo	0.00	-

Orechy	Množstvo horčička v mg <i>(v 100 gramoch potraviny)</i>	Koľko g potraviny by ste museli zjesť za deň, aby ste pokryli dennú dávku horčička
Orechy para	377.40	99
Mandle	275.10	136
Kešu pražené, solené	271.60	138
Píniové semienka, sušené	255.80	147
Arašidy pražené so soľou	176.40	213
Lieskové orechy	162.30	231
Vlašské orechy	158.70	236
Pekanové orechy	119.90	313
Pistácie, pražené, solené	119.90	313

Nápoje	Množstvo horčička v mg <i>(v 100 gramoch potraviny)</i>	Koľko g potraviny by ste museli zjesť za deň, aby ste pokryli dennú dávku horčička
Mrkvová šťava, konzervovaná	14.00	2679
Grapefruitová šťava, surová	12.10	3099
Alkoholické nápoje, víno červené	11.70	3205
Pomarančová šťava, surová	10.90	3440
Citrusová šťava, surová	7.90	4747
Minerálka Magnésia	170 mg v 1 litri	2 litre minerálky pokryje dennú dávku
Ostatné minerálne vody	od 50 do 200 mg v 1 litri	2 až 3 litre minerálky denne pokryje dennú dávku