



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# المغنيسيوم بالأطعمة

## Magnesium Content of Foods

## الأطعمة المرتفعة بالمغنيسيوم ( ٤٠ مغ أو أكثر ):

مغ	الحصة	الأطعمة
٥٠	حبه متوسطه	خرشوف
٧٣	حبه متوسطه	افوكادو
٦٠	½ كوب	فاصولياء سوداء
٤٥-٥٠	½ كوب	فاصولياء حمراء
٦٧	½ كوب	فاصولياء بيضاء
١١٠	½ كوب	حبوب كاملة القمح
٥٤	٣ اونصة	سمك التونا
٤٨	١ كوب	حليب الكاكاو المحضر من الباودر
٤٠	½ كوب	حليب مكثف محلاة
٧٥	١ اونصة	مكسرات : لوز وكاجو
٤٥	١ اونصة	مكسرات:بندق,جوز,كستناء



## الأطعمة المرتفعة بالمغنيسيوم ( ٤٠ مغ أو أكثر ):

مغ	الحصة	الأطعمة
٦٧	١ اونصة	مكسرات مشكلة
٥٠	١ اونصة	فول سوداني
٦١	١ كوب	شوفان
٤٧	½ كوب	باميا
٥٠	٢ ملعقة طعام	زبدة الفول السوداني
٥٠	حبة متوسطة	البطاطس المخبوزة بالقشرة
٤٢	½ كوب	رز بني
١٥١	١ اونصة	بذور القرع واليقطين
٧٤	½ كوب	فول الصويا
٦١	١ كوب	حليب الصويا
٤٢	١ كوب	باستا كاملة القمح
٨٠	½ كوب	سبانخ مطبوخ
٧٣	½ كوب	توفو
٦٧	١ اونصة	جنين القمح



## مصادر أخرى للمغنيسيوم :

الأطعمة	الحصة	مغ
الموز	حبه متوسطة	٣٢
الخبز كامل القمح	شريحه	٢٣
حمص معلب	½ كوب	٣٥
كاكاو	١ ½ اونصة من اللوح	٢٨
عدس	½ كوب	٣٦
حليب	١ كوب	٢٧
حليب كاكاو	١ كوب	٣٥
حليب مبخر	½ كوب	٣٠
قرع	½ كوب	٢٨
رز	½ كوب	٢٦
السردين	٣ اونصة	٣٣
بذور عباد الشمس	١ اونصة	٣٧
يقطين	½ كوب	٢٢
صلصة الطماطم	½ كوب	٢٦
زبادي	٨ اونصة	٣٥







المصادر والمراجع:

Academy of Nutrition and Dietetics  
nutrition care manual 2021 – 2022

جميع الصور المستخدمة من موقع Canva.com

الإعداد والتدقيق:

تم إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية بمستشفى  
الملك فهد الجامعي

**قسم التغذية العلاجية**  
**وحدة التوعية الصحية**  
**IAU-22-115**



**جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل**  
**IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY**

**مستشفى الملك فهد الجامعي**  
**King Fahad Hospital The University**