

# Les Meilleures Sources Naturelles de Magnésium

Saviez-vous que le magnésium est essentiel pour votre bien-être ? Voici une liste visuelle des aliments riches en magnésium à afficher dans votre cuisine pour vous inspirer chaque jour !

## Les aliments riches en magnésium :

### - Fruits à coque :

Amandes, noix, noix de cajou, noisettes

### - Graines :

Graines de courge, tournesol, sésame

### - Légumes verts :

Épinards, bettes, chou kale

### - Chocolat noir :

Choisissez une teneur en cacao >70%

### - Légumineuses :

Pois chiches, lentilles, haricots noirs

### - Céréales complètes :

Quinoa, avoine, sarrasin

### - Fruits de mer :

Crevettes, maquereaux

### - Produits laitiers :

Fromage, yaourt (modérément)

## Astuce santé :

Prenez des bains au sel d'Epsom pour absorber le magnésium à travers la peau tout en vous relaxant !

Institut Auclair - Santé intégrative et bien-être au naturel