

Pourquoi consommer la spiruline ?

LES ANTIOXYDANTS...

- Les pigments chlorophylle, carotène et surtout le bleu - la phycocyanine
- La super oxyde dismutase SOD
- La vitamine E

... renforcent les mécanismes de protection : système immunitaire mais aussi peau, cheveux, ongles.

LE FER disponible est assimilable: source naturelle contre l'anémie.

LES PROTÉINES, la spiruline possède tous les acides aminés dont les ACIDES AMINÉS ESSENTIELS qui manquent dans certains régimes alimentaires spécifiques.

LES VITAMINES...

- A : la vitamine de la vue / du bronzage
- B1 / 2 / 3 / 6 / 9 / 12, une belle palette utile au système nerveux
- E la fameuse anti-vieillessement
- K intervient dans la minéralisation osseuse, la croissance cellulaire. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires.

LES MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS : phosphore, potassium, magnésium, fer, cuivre, zinc, manganèse ...

Qui la consomme ?

- **Sportifs** : endurance, récupération, musculation
- **Fatigués** : activités intenses, sorties opérations, après chimiothérapies (avec avis médical), insomniaques
- **Anémiés** : manque de fer et autres carencés
- **Végétariens** et ceux qui limitent la viande et les produits laitiers
- **Étudiants** : meilleure concentration
- **Personnes âgées** ne s'alimentant plus beaucoup
- Adultes, adolescents, enfants, bébés et femmes enceintes
- Tous ceux qui pratiquent des **jeûnes**
- Les voyageurs qui supportent mieux les décalages horaires, les randonneurs, les pèlerins
- Spiruliniers et spirulinières évidemment!

Exemple pour une consommation de 3g de spiruline sèche par jour

Valeurs moyennes	pour 100g	%AQR* pour 100g	/ portion de 3g (ex :3g)	%AQR* / portion de 3g	
Énergie (Kj)	1467 Kj	17,5%	44 Kj	0,5%	
Énergie (Kcal)	348 Kcal	17,4%	10,4 Kcal	0,5%	
Graisses dont :	6,3g	9%	0,19 g	0,3%	
-acides gras saturés	3g	15%	0,09g	0,5%	
-acides gras mono-insaturés	1,6g	/	0,05g	/	
-acides gras poly-insaturés	1,6g	/	0,05g	/	
Glucides dont sucres	9,1g 1,6g	3,5% 1,8%	0,27g 0,05g	0,1% 0,1%	
Fibres alimentaires	7,3g	/	0,22g	/	
Protéines : tous les acides aminés, phycocyanine	60g	120%	1,80g	3,6%	
Sel	3,3g	55%	0,10g	1,7%	
MINÉRAUX	Phosphore	439mg	62,7%	13,17mg	1,9%
	Potassium	2120mg	106%	63,60mg	3,2%
	Magnésium	232mg	61,9%	7,00mg	1,9%
	Fer	48,8mg	348,6%	1,46mg	10,5%
	Cuivre	0,3mg	30%	0,01mg	0,9%
	Zinc	2,1mg	21%	0,06mg	0,6%
	Manganèse	1,3mg	65%	0,04mg	2,0%
VITAMINES	Vitamine A** (équivalent rétinol)	13433µg	1679%	403µg	50,4%
	Vitamine B1 -Thiamine	3,5mg	318,2%	0,11mg	9,5%
	Vitamine B2 -Riboflavine	3,2mg	228,6%	0,10mg	6,9%
	Vitamine B3 -Niacine	12,1mg	75,6%	0,36mg	2,3%
	Vitamine B6 -Pyridoxine	0,78mg	55,7%	0,02mg	1,7%
	Vitamine B9 -Acide folique	33µg	16,5%	1µg	0,5%
	Vitamine B12***- Cobalamine	12µg	480%	0,36µg	14,4%
Vitamine E -Tocophérol	7,3mg	60,8%	0,22mg	1,8%	

* Apports Quotidien de Référence

«Apport de référence pour un adulte-type (8400kJ / 2000Kcal)»

** Issue du bêta-carotène

*** À ce jour, ne pas considérer la spiruline comme source garantie de vitamine B12 pour les personnes carencées.

3 grammes correspondent à **1 cuillère à café** qui peut être parsemée sur une salade, sur une compote, un yaourt ou buée avec un jus de citron.