



## Valeurs nutritionnelles de la Spiruline

Élément	Valeur moyenne pour 100g	% AQR* pour 100g	Rôle dans l'organisme
Energie (Kj)	1467	17,50%	
Energie (Kcal)	348	17,40%	
Graisses (g)	6,3	9%	
<b>dont acides gras saturés (g)</b>	<b>3</b>	<b>15%</b>	<b>Très bon apport en acides gras essentiels, notamment en Oméga-6 acide gamma linoléique qui joue un rôle important dans l'immunité</b>
Glucides (g)	9,1	3,50%	
dont sucres (g)	1,6	1,80%	
Protéines (g)	60	120%	<b>Contient tous les acides aminés</b>
Sel (g)	3,3	55%	
Fibres alimentaires (g)	7,3	/	
<b>Minéraux et oligo-éléments</b>			
Phosphore (mg)	439	62,70%	Minéralisation osseuse, digestion des glucides
Potassium (mg)	2120	106%	Régularité du rythme cardiaque, teneur en eau de l'organisme, excitabilité neuromusculaire, métabolisme des protéines.
<b>Magnésium (mg)</b>	<b>232</b>	<b>61,90%</b>	<b>Transport de l'énergie, métabolisme du calcium et vitamine C, participe au fonctionnement du système immunitaire, à la production d'ADN...</b>
<b>Fer (mg)</b>	<b>48,8</b>	<b>348,60%</b>	<b>Formation de l'hémoglobine, transport de l'oxygène dans le sang, accroît la résistance à la fatigue, aux infections et au stress.</b>
Cuivre (mg)	0,3	30%	Croissance, développement cognitif, anti-inflammatoire, antioxydant, métabolisme du fer.
Zinc (mg)	2,1	21%	Antioxydant, anti-inflammatoire, immunostimulant, activité enzymatique.
Manganèse (mg)	1,3	65%	Formation des os et des enzymes, stabilise le taux de sucre, métabolisme des protéines, lipides, glucides, vitamine B1 et E.
<b>Vitamines</b>			
<b>Vitamine A** (µg)</b>	<b>13433</b>	<b>1679%</b>	<b>Antioxydant, bon pour la peau, la vue. Aide à réguler le cholestérol.</b>
<b>Vitamine B1 -Thiamine (mg)</b>	<b>3,5</b>	<b>318%</b>	<b>Equilibre du système nerveux, fonctionnement des muscles, production d'énergie et oxygénation des cellules.</b>
<b>Vitamine B2 -Riboflavine (mg)</b>	<b>3,2</b>	<b>228,60%</b>	<b>Production d'énergie, croissance des tissus, peu, vue.</b>
Vitamine B3 -Niacine (mg)	12,1	75,6%	Aide à baisser le taux de cholestérol, antianémique, respiration cellulaire, métabolisme des glucides lipides et protides.
Vitamine B6 -Pyroxidine (mg)	0,78	55,6%	Métabolisme des acides aminés, hydrolyse le glycogène en glucose.
Vitamine B9 -Acide folique (µg)	33	16,50%	Synthèse des bases nucléiques de l'ADN, synthèse des acides aminés, formation des globules rouges.
<b>Vitamine B12 -Cobalamine (µg)</b>	<b>12</b>	<b>480%</b>	<b>Synthèse des neuromédiateurs, métabolisme des acides nucléiques, protection de la gaine de myéline, formation des globules = régulation du système nerveux.</b>
Vitamine E -Tocophérol (mg)	7,3	60,8%	Antioxydant, protège des maladies cardiovasculaires. Aide à réguler le cholestérol.
<b>Pigments</b>			
<b>Chlorophylle</b>	<b>1,15g</b>		<b>Action cicatrisante et antiseptique. Participe à l'élimination des métaux lourds.</b>
<b>Phycocyanine</b>	<b>10 à 20g</b>		<b>Puissant stimulant des défenses immunitaires. Préviend le stress oxydatif des muscles (crampes...). Serait antioxydant, anti-inflammatoire, hépato protectrice, immunomodulatrice.</b>
<b>Caroténoïdes dont la provitamine A (Bêta-carotène)</b>	<b>370 mg 7 à 20mg</b>	<b>875 à 2500%</b>	<b>Le bêta-carotène se transforme dans le corps en Vitamine A lorsque celui-ci en a besoin. C'est un antioxydant, très bon pour le vue, la peau. Il contrôle le cholestérol. 1 à 2 g de Spiruline suffisent à couvrir les besoins en Vitamine A.</b>

\*\*issue du Beta Carotène

\*AQR : apports quotidiens de référence

"Apport de référence pour un adulte-type (8400kj/2000kcal)