

POURQUOI CONSOMMER DE LA SPIRULINE ?



Pour son apport en protéines, les protéines de la spiruline sont de haute qualité car elles contiennent toute la gamme des acides aminés essentiels et non essentiels.

Pour sa forte teneur en fer facilement assimilable.

La spiruline permet de lutter contre l'anémie et l'asthénie. Nous vous conseillons de l'associer à une source de vitamine c (citron, orange, kiwi...) pour aider à fixer le fer.

Pour ses antioxydants :

La chlorophylle, la bêta-carotène et surtout la phycocyanine. La super oxyde dismutase SOD (enzyme antioxydante)
La spiruline aide à renforcer les mécanismes de protection, le système immunitaire mais également la peau, les cheveux et les ongles.

Pour toutes ses vitamines :

A : La vitamine de la vue et du bronzage

B1 / 2 / 3 / 6 / 9 / 12 : De quoi prendre soin de votre système nerveux

E : La vitamine anti vieillissement.

K : Elle possède des propriétés anti-inflammatoires.

Pour ses minéraux et oligoéléments :

magnésium, fer, potassium, phosphore, cuivre, zinc, manganèse.

QUI LA CONSOMME ?

Les sportifs : pour la préparation musculaire, l'endurance et la récupération.

Les végétariens, les végans et toutes personnes qui souhaite réduire sa consommation de viande.

Les personnes anémiées notamment en fer et toutes les personnes souhaitant rééquilibrer ses carences liées à la vie quotidienne.

Les personnes fatiguées, asthénie

Les personnes âgées ayant des difficultés à s'alimenter

Les étudiants en recherche d'une meilleure concentration, préparation d'examen

Toute personne qui souhaite se préparer à lutter contre les maladies hivernales ET sans oublier nos animaux de compagnie.

SPIRULINE PAYSANNE FRANÇAISE

EXEMPLE POUR UNE CONSOMMATION

de 3 g. de spiruline sèche / jour

Valeurs moyennes	Pour 100 g	% AQR* pour 100g	acides gras saturés	% AQR * / portion de 3 g
Énergie (Kj)	1467 Kj	17,50%	44 Kj	0,50%
Énergie (Kcal)	348 Kcal	17,40%	10,4 Kcal	0,50%
Graisses dont :	6,3 g	9%	0,19 g	0,3 %
acides gras saturés	3 g	15%	0,09 g	0,5 %
acides gras mono-insaturés	1,6 g	/	0,05 g	/
acides gras poly-insaturés	1,6 g	/	0,05 g	/
Glucides dont sucres	9,1 g	3,5 %	0,27 g	0,1 %
	1,6 g	1,8 %	0,05 g	0,1 %
Fibres alimentaires	7,3 g	/	0,22 g	/
Protéines : tous les acides aminés, phycocyanine	60 g	120%	1,80 g	3,60%
Sel	3,3 g	55%	0,10 g	1,70%
Phosphore	439 mg	62,70%	13,17 mg	1,90%
Potassium	2120 mg	106%	63,60 mg	3,20%
Magnésium	232 mg	61,90%	7 mg	1,90%
Fer	48,8 mg	348,60%	1,46 mg	10,50%
Cuivre	0,3 mg	30%	0,01 mg	0,90%
Zinc	2,1 mg	21%	0,06 mg	0,60%
Manganèse	1,3 mg	65%	0,04 mg	2,00%
Vitamine A ** (équivalent rétinol)	1343 µg	1679%	403 µg	50,40%
Vitamine B1 - Thiamine	3,5 mg	318,20%	0,11 mg	9,50%
Vitamine B2 - Riboflavine	3,2 mg	228,60%	0,10 mg	6,90%
Vitamine B3 - Niacine	12,1 mg	75,60%	0,36 mg	2,30%
Vitamine B6 - Pyridoxine	0,78 mg	55,70%	0,02 mg	1,70%
Vitamine B9 - Acide folique	33 µg	16,50%	1 µg	0,50%
Vitamine E - Tocophérol	7,3 mg	60,80%	0,22 mg	1,80%

* Apports Quotidien de Référence
** Issue du bêta-carotène

Source : Fédération des Spiruliniers de France

3 grammes correspondent à une portion d'une cuillère à café



www.lacabaneaspiruline.fr