

Composition Moyenne de la Spiruline

Valeurs moyennes	pour 100 g/% AQR (*) pour 100 g	par portion de 3 g/% AQR pour 3 g
Energie	1467 Kj / 17,5 %	44 Kj
Energie	348 Kcal / 17,4 %	10,4 Kcal
Graisses dont :	6,3 g / 9 %	0,19 g
• acides gras saturés	3 g / 15 %	0,09 g
• Acides gras mono-insaturés	1,6 g	0,05 g
• Acides gras poly-insaturés	1,6 g	0,05 g
Glucides dont :	9,1 g / 3,5 %	0,27 g
• sucres	1,6 g / 1,8 %	0,05 g
Fibres alimentaires	7,3 g	0,22 g
Protéines (***)	67.8 g / 136 %	2.03 g / 4,1 %
Sel	3,3 g / 55 %	0,10 g
Phosphore	439 mg / 62,7 %	13,17 mg
Potassium	2120 mg/106 %	63,60 mg
Magnésium	232 mg/61,9 %	7,00 mg
Fer (***)	74.3 mg/530 %	2.23 mg / 16 %
Cuivre	0,3 mg/30 %	0,01 mg
Zinc	2,1 mg/21 %	0,06 mg
Manganèse	1,3 mg/65 %	0,04 mg
Vitamine A (**) - (Equivalent rétinol)	13433 µg/1679 %	403,00 µg / 51 %
Vitamine B1 - Thiamine	3,5 mg/318,2 %	0,11 mg / 9,6 %
Vitamine B2 - Riboflavine	3,2 mg/228,6 %	0,10 mg / 7 %
Vitamine B3 - Niacine	12,1 mg/75,6 %	0,36 mg
Vitamine B6 - Pyridoxine	0,78 mg/55,7 %	0,02 mg
Vitamine B9 - Acide folique	33 µg/16,5 %	1,00 µg
Vitamine B12 - Cobalamine (***)	14 µg/560 %	0.42 µg / 17 %
Vitamine E - Tocophérol	7,3 mg/60,8 %	0,22 mg
Phycocyanine (***)	16 %	0,48 g

(***) : valeurs analysées sur la « Spiruline de Savoie »

(**) : issue du bêta-carotène

(*) AQR : apports quotidien de référence

«Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ/2 000 kcal)».

Une portion de 3 grammes = une cuillère à café bombée