

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 (***) | 19 à 25 % | 0,57 à 0,75 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