


Spiruline & Chlorella

Spécifications Nutritionnelles

Atouts nutritionnels	<ul style="list-style-type: none"> - riche en protéines (58%) - apport de vitamines & minéraux (fer, vitamines B...) - apport d'antioxydants - apport de phyto-nutriments 	
-----------------------------	---	---

Composition générale		
Protéines	50 à 65	%
Glucides	15 à 30	%
Lipides	5 à 10	%

Vitamines pour 100 g		
Vitamine B1	1,20 à 1,30	mg
Vitamine B2	4,50 à 6,50	mg
Vitamine B3	20 à 30	mg
Vitamine B6	1,35 à 1,85	mg
Vitamine B7	70 à 80	mg
Vitamine B9	35 à 165	mcg
Vitamine B12	0,10 à 0,2	mg

Minéraux et oligo-éléments pour 100 g		
Calcium	130 à 155	mg
Cuivre	0,14 à 0,24	mg
Fer	72 à 80	mg
Magnésium	250 à 300	mg
Manganèse	3 à 4	mg
Phosphore	750 à 900	mg
Potassium	515 à 765	mg
Sodium	355 à 510	mg
Zinc	35 à 37	mg

Acides Aminés essentiels pour 100 g		
Arginine**	3500 à 4500	mg
Histidine**	750 à 1250	mg
Isoleucine	3025 à 3525	mg
Leucine	3850 à 4850	mg
Lysine	3400 à 4900	mg
Méthionine	900 à 3400	mg
Phénylalanine	2750 à 3250	mg
Thréonine	2050 à 2800	mg
Tryptophane	950 à 1450	mg
Valine	2100 à 3350	mg

Autres Acides aminés pour 100 g		
Alanine	3600 à 4100	mg
Acide aspartique	3250 à 4000	mg
Acide glutamique	6000 à 7500	mg
Cystine	450 à 575	mg
Glycine	2600 à 3600	mg
Proline	2700 à 3200	mg
Sérine	2600 à 3350	mg
Tyrosine	1350 à 2350	mg

** acides aminés semi-essentiels

Phyto-pigments pour 100 g		
Caroténoïdes totaux	300 à 425	mg
β-carotène	165 à 220	mg
Chlorophylle	1915 à 2140	mg