

27, Kerangall - 29920 Névez

Juliette Espagno

06.83.29.44.96

www.spiruline.ospico.bzh

spiruline@ospico.bzh



SPIRULINE
DE ROSPICO

Production artisanale
en Finistère

Pourquoi consommer la spiruline ?

Antioxydants

- Les pigments chlorophylle, carotène, et phycocyanine, trésor de santé (pigment bleu),
 - la super oxyde dismutase SOD,
 - et la vitamine E
- renforcent les mécanismes de protection : système immunitaire mais aussi peau, cheveux, ongles...

Fer

- Assimilable, source naturelle contre l'anémie.

Protéines

- La spiruline possède tous les acides aminés, essentiels et non-essentiels.

Vitamines

- A, vitamine de la vue/peau,
- B1/2/3/6/9/12, belle palette utile au système nerveux,
- E, anti-vieillessement,
- K, minéralisation osseuse, coagulation du sang, anti-inflammatoire.

Minéraux et oligoéléments

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

Qui la consomme ?

- *Sportifs* : endurance, récupération, musculation.
- *Fatigués* : activités intenses, insomnies, convalescence, après chimiothérapie (sur avis médical).
- *Anémiés* : manque de fer et autres carences.
- *Végétariens/végans* : remplacement de produits animaux.
- *Étudiants* : meilleure concentration.
- *Personnes âgées* : palliatif de la perte d'appétit.
- *Voyageurs* (décalages horaires), *randonneurs*, *pèlerins*...
- *Tous publics* : adultes, adolescents, enfants, bébés et femmes enceintes pour un renforcement immunitaire.

Pour une consommation de 3 grammes de spiruline sèche par jour (= 1 cuillère à café)

À consommer avec salade, compote, yaourt, jus de citron...

Valeurs moyennes	pour 100 g	% AQR* pour 100 g	pour 3 g	% AQR* pour 3 g	
Énergie (Kj)	1 467 Kj	17,5 %	44 Kj	0,5 %	
Énergie (Kcal)	348 Kcal	17,4 %	10,4 Kcal	0,5 %	
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 :	9,1 g	3,5 %	0,27 g	0,1 %	
sucres	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	3,6 %	
Sel	3,3 g	55 %	0,10 g	1,7 %	
Minéraux	Calcium	1 g	100 %	0,03 g	3 %
	Phosphore	439 mg	62,7 %	13,17 mg	1,9 %
	Potassium	2 120 mg	106 %	63,60 mg	3,2 %
	Magnésium	232 mg	61,9 %	7,00 mg	1,9 %
	Fer	48,8 mg	348,6 %	1,46 mg	10,5 %
	Cuivre	0,3 mg	30 %	0,01 mg	0,9 %
	Zinc	2,1 mg	21 %	0,06 mg	0,6 %
	Manganèse	1,3 mg	65 %	0,04 mg	2 %
Vitamines	Vit. A** (équivalent rétinol)	13 433 µg	1 679 %	403 µg	50,4 %
	Vit. B1 - Thiamine	3,5 mg	318,2 %	0,11 mg	9,5 %
	Vit. B2 - Riboflavine	3,2 mg	228,6 %	0,10 mg	6,9 %
	Vit. B3 - Niacine	12,1 mg	75,6 %	0,36 mg	2,3 %
	Vit. B6 - Pyridoxine	0,78 mg	55,7 %	0,02 mg	1,7 %
	Vit. B9 - Acide folique	33 µg	16,5 %	1 µg	0,5 %
	Vit. B12*** - Cobalamine	12 µg	480 %	0,36 µg	14,4 %
	Vit. E - Tocophérol	7,3 mg	60,8 %	0,22 mg	1,8 %
Vit. K - Phylloquinone	2,2 mg	3 000 %	67 µg	90 %	

* Apports quotidien de référence : apport de référence pour un adulte-type (8 400 Kj/2 000 Kcal).

** Issue du bêta-carotène.

*** Faible quantité assimilable. La spiruline ne peut être considérée comme source principale de vitamine B12 pour les personnes carencées.