

Tableau récapitulatif : composition nutritionnelle de la spiruline

(Valeur énergétique : 38 kcal/10 g)

Composition nutritionnelle	Composition pour 10 g	Rôle
Protéines (végétales)	55 à 70 %	Construction du corps
Glucides	15 à 25 %	Apporte de l'énergie à l'organisme
Lipides	4 à 7 %	Réserve énergétique, fabrication des hormones, bon fonctionnement de l'organisme
Minéraux	7 à 13 %	<i>Voir plus bas</i>
Fibres	2 à 8 %	Amélioration du transit intestinal

VITAMINES	Composition pour 10 g	% AJR*	Rôle
A (Béta-Carotène)	14 mg	1000 %	Vision, croissance, antioxydant
E	1 mg	10 %	Lutte contre le vieillissement
B1	0,35 mg	30 %	Participe à l'équilibre du système nerveux, des muscles et du cerveau
B2	0,4 mg	30 %	Lutte contre le vieillissement de la peau, rides, lésions oculaires
B3	1,4 mg	9 %	indispensable au bon fonctionnement des cellules du cerveau et du système nerveux
B5	0,01 mg	0,2 %	Accroît la résistance à la fatigue et au stress et combat le vieillissement cellulaire
B6	0,01 mg	4 %	Facilite la digestion et l'assimilation des aliments. Stimule le système immunitaire
B8	0,005 mg	0,5 %	Appétit, perte de cheveux
B9	0,01 mg	2,5 %	Nécessaire à la croissance et à la division des cellules
B12	0,032 mg	1000 %	Fatigue, circulation, croissance
I	6,4 mg	-	Action sur le système nerveux, anticancéreux
K	0,224 mg	300 à 500 %	Favorise la coagulation, lutte contre le vieillissement

MINERAUX

Calcium	100 mg	10 %	Nécessaire à la formation des os et des dents, à la croissance et à la coagulation du sang, aux transmissions nerveuses, à la croissance et aux contractions musculaires
Fer	18 mg	100 %	Essentiel à la formation de l'hémoglobine et au transport de l'oxygène dans le sang. Il accroît la résistance à la fatigue, aux infections et au stress
Magnésium	40 mg	20 %	Très important dans le fonctionnement des cellules, de l'influx nerveux, à la contraction et au développement des muscles, à la formation des anticorps
Phosphore	80 mg	8 %	Stimule la croissance et la mémoire
Potassium	140 mg	5 %	Rôle essentiel dans la perméabilité des membranes des cellules. Il régularise le rythme cardiaque et la tension artérielle, améliore les facultés mentales et oxygène le cerveau
Zinc	0,3 mg	3 %	Stimule le système immunitaire, action antioxydante, favorise la croissance
Cuivre	0,12 mg	5 %	Entretien des cartilages et des os, lutte contre les infections, bon fonctionnement du cœur
Manganèse	0,5 mg	17 %	Participe à l'utilisation des glucides et des lipides par l'organisme, lutte contre les radicaux libres

Sodium	0,09 mg	-	Régulation de l'acidité et de la répartition de l'eau dans l'organisme, contribue au bon fonctionnement musculaire
Chrome	0,028 mg	16 %	Intervient dans le métabolisme des glucides
Sélénium	0,002 mg	2 %	Antioxydant, détoxiquant, renforce le système immunitaire

ACIDES AMINES ESSENTIELS

Isoleucine	350 mg	50 %	Améliore la coordination musculaire et la réparation des tissus, normalise le taux d'azote dans les muscles, diminue le taux de sucre dans le sang, lutte contre les manifestations hypoglycémiques, augmente la résistance aux efforts physiques, favorise le métabolisme musculaire
Leucine	540 mg	49 %	Diminue le taux de sucre dans le sang, aide à régénérer et à réparer les tissus musculaires régule le taux d'azote dans les muscles, augmente la résistance aux efforts physiques
Lysine	290 mg	36 %	Participe à la formation des anticorps et à la régénération de tissus endommagés, stimule le système immunitaire et endocrinien, prévient les éruptions cutanées, aide à lutter contre le manque d'énergie et d'appétit, aide au problème de retard de croissance chez l'enfant, facilite la formation du collagène

Méthionine	140 mg	70 %	Puissant antioxydant qui neutralise les radicaux libres et prévient le vieillissement, favorise la lutte contre la dépression, les troubles du comportement, l'hypertension, les problèmes rénaux, aide à l'élimination des métaux lourds
Phénylalanine	280 mg	140 %	Antidépresseur naturel, améliore la mémoire, participe à la désintoxication de l'alcool et des drogues
Thréonine	320 mg	64 %	Participe à la formation de l'élastine et du collagène, à la croissance des cartilages et des ligaments, à l'équilibre protéique de l'organisme et au fonctionnement du système nerveux central
Tryptophane	90 mg	36 %	Antidépresseur, anxiolytique, combat la dépendance à l'alcool et aux drogues, augmente la tolérance à la douleur, soulage des migraines et des douleurs dentaires
Valine	400 mg	50 %	Stimulant naturel, il améliore la résistance aux efforts physiques, améliore la glycémie, participe à la régénération et à la réparation des tissus musculaires