

Spirulina

Fiche Nutritionnelle



Teneurs pour 100 g d'algue déshydratée (produit brut)

Version du 14/03/2015

| Paramètres | Unité | Teneur Moyenne | Min | Max | Nb données |
|-------------------------------------|-------|----------------|------|-------|------------|
| Energie | kJ | 1 553 | | | |
| Energie | kcal | 372 | | | |
| Eau | g | 5,9 | 1,6 | 11,0 | 19 |
| Minéraux | g | 7,6 | 4,4 | 13,2 | 12 |
| Protéines (Nx6.25) | g | 60,8 | 43,3 | 79,3 | 49 |
| Glucides (par différence) | g | 17,5 | | | |
| Fibres Alimentaires | g | 2,2 | 0,1 | 7,4 | 8 |
| Lipides | g | 6,0 | 1,9 | 9,8 | 38 |
| AG saturés | g | 2,49 | 2,49 | 2,49 | 1 |
| AG monoinsaturés | g | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 1 |
| AG polyinsaturés | g | 1,96 | 1,96 | 1,96 | 1 |
| Phycocyanine | g | 11,2 | 7,5 | 18,4 | 5 |
| Sodium | mg | 618 | 28 | 1 448 | 10 |
| Magnésium | mg | 560 | 185 | 1 789 | 12 |
| Phosphore | mg | 1 041 | 111 | 3 671 | 13 |
| Potassium | mg | 1 360 | 932 | 1 789 | 9 |
| Calcium | mg | 487 | 61 | 1 850 | 14 |
| Manganèse | mg | 4,3 | 1,7 | 10,8 | 9 |
| Fer | mg | 79,7 | 26,8 | 169,4 | 15 |
| Cuivre | mg | 1,3 | 0,3 | 2,7 | 6 |
| Zinc | mg | 5,3 | 1,2 | 31,1 | 11 |
| Iode | mg | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5 |
| Sélénium | µg | nd | | | |
| Chrome | µg | 273,0 | 60,0 | 580,0 | 6 |
| Molybdène | µg | nd | | | |
| Vitamine A (eq rétinol) | mg | 29,4 | 2,8 | 79,1 | 3 |
| Beta-carotène | mg | 127,1 | 21,7 | 178,9 | 4 |
| Vitamine D | µg | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1 |
| Vitamine E (eq tocophérols) | mg | 10 | 4 | 18 | 5 |
| Vitamine K ou phytoménadione | µg | 760 | 24 | 1 497 | 2 |
| Vitamine C | mg | 11,1 | 7,5 | 18,8 | 4 |
| Vitamine B1 ou Thiamine | mg | 3,4 | 2,2 | 5,2 | 6 |
| Vitamine B2 ou Riboflavine | mg | 3,6 | 3,1 | 4,3 | 6 |
| Vitamine B3 ou PP ou Niacine | mg | 14,4 | 11,1 | 22,1 | 4 |
| Vitamine B5 ou acide panthothénique | mg | 0,90 | 0,43 | 1,22 | 3 |
| Vitamine B6 ou Pyridoxine | mg | 0,4 | 0,1 | 0,8 | 6 |
| Vitamine B8 ou H ou Biotine | µg | 19,0 | 4,3 | 37,7 | 4 |
| Vitamine B9 ou Folates | µg | 59,3 | 37,7 | 88,5 | 5 |
| Vitamine B12 ou Cobalamines | µg | 236,1 | 13,7 | 659,0 | 10 |

Elaboré par le CEVA (Centre d'Etude et de Valorisation des Algues), Pleubian, France - www.ceva.fr