



Arthrospira sp. (spiruline)

Fiche Nutritionnelle

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

Version 2021

Paramètres	Unité	Teneur Moyenne	Min	Max	Nb données
Energie	kJ	1 542			
Energie	kcal	369			
Eau	g	5,4	0,0	11,0	30
Minéraux	g	10,2	4,4	47,1	28
Protéines (Nx6.25)	g	60,4	38,4	79,7	60
Glucides (par différence)	g	17,7			
Sucres	g	1,2	1,2	1,2	1
Fibres Alimentaires	g	2,7	0,1	7,4	8
Lipides	g	6,3	1,9	13,5	49
AG saturés	g	3,47	1,84	5,10	2
AG monoinsaturés	g	0,79	0,25	1,32	2
AG polyinsaturés	g	2,38	1,83	2,93	2
Phycocyanine	g	15,9	7,6	27,4	11
Chlorures	mg	291	19	416	5
Sodium	mg	755	28	2 081	13
Magnésium	mg	615	246	2 081	16
Phosphore	mg	1 103	634	3 690	17
Potassium	mg	1 561	937	2 460	13
Calcium	mg	469	61	1 859	19
Manganèse	mg	3,9	1,1	10,9	14
Fer	mg	80,6	17,0	170,3	19
Cuivre	mg	0,9	0,1	2,7	10
Zinc	mg	4,3	0,2	31,2	15
Iode	mg	0,0	0,0	0,1	6
Sélénium	µg	34,8	24,1	52,0	3
Chrome	µg	283,8	60,0	580,0	7
Molybdène	µg	28,4	30,0	30,0	2
Vitamine A (eq rétinol)	mg	34,7	2,8	79,5	3
Beta-carotène	mg	155,1	21,8	264,9	8
Vitamine D	µg	nd			
Vitamine E (eq tocophérols)	mg	11,2	3,8	18,0	4
Vitamine K ou phytoménadione	µg	1 268	1 031	1 504	2
Vitamine C	mg	57,2	7,6	184,8	7
Vitamine B1 ou Thiamine	mg	4,2	0,4	14,6	12
Vitamine B2 ou Riboflavine	mg	2,6	0,2	4,4	11
Vitamine B3 ou PP ou Niacine	mg	9,1	0,4	22,2	11
Vitamine B5 ou acide panthothénique	mg	0,90	0,44	1,23	3
Vitamine B6 ou Pyridoxine	mg	0,7	0,1	3,8	13
Vitamine B8 ou H ou Biotine	µg	19,1	4,4	37,8	4
Vitamine B9 ou Folates	µg	279,2	37,8	832,5	10
Vitamine B12 ou Cobalamines	µg	48,7	5,9	179,8	5

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