



Arthrospira sp. (spiruline)

Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

December 2021

| Parameter | Unit | Content (mean) | Min | Max | Data number |
|-------------------------------|------|----------------|-------|-------|-------------|
| Energy | kJ | 1 542 | | | |
| Energy | kcal | 369 | | | |
| Moisture | g | 5,4 | 0,0 | 11,0 | 30 |
| Minerals | g | 10,2 | 4,4 | 47,1 | 28 |
| Proteins, total (Nx6.25) | g | 60,4 | 38,4 | 79,7 | 60 |
| Carbohydrates (by difference) | g | 17,7 | | | |
| Sugars | g | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1 |
| Dietary fibers | g | 2,7 | 0,1 | 7,4 | 8 |
| Lipids | g | 6,3 | 1,9 | 13,5 | 49 |
| Saturated fatty acids | g | 3,28 | 1,8 | 5,1 | 2 |
| Monounsaturated fatty acids | g | 0,74 | 0,2 | 1,3 | 2 |
| Polyunsaturated fatty acids | g | 2,25 | 1,8 | 2,9 | 2 |
| Polyphenols | g | 15,9 | 7,6 | 27,4 | 11 |
| Chlorides | mg | 291 | 19 | 416 | 5 |
| Sodium, Na | mg | 755 | 28 | 2 081 | 13 |
| Magnesium, Mg | mg | 615 | 246 | 2 081 | 16 |
| Phosphorus, P | mg | 1 103 | 634 | 3 690 | 17 |
| Potassium, K | mg | 1 561 | 937 | 2 460 | 13 |
| Calcium, Ca | mg | 469 | 61 | 1 859 | 19 |
| Manganese, Mn | mg | 3,9 | 1,1 | 10,9 | 14 |
| Iron, Fe | mg | 80,6 | 17,0 | 170,3 | 19 |
| Copper, Cu | mg | 0,9 | 0,1 | 2,7 | 10 |
| Zinc, Zn | mg | 4,3 | 0,2 | 31,2 | 15 |
| Iodine, I | mg | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 6 |
| Sélénium, Se | µg | 34,8 | 24,1 | 52,0 | 3 |
| Chromium, Cr | µg | 283,8 | 56,8 | 548,7 | 7 |
| Molybdenum, Mo | µg | 28,4 | 30,0 | 30,0 | 2 |
| Vitamin A (eq retinol) | mg | 34,7 | 2,8 | 79,5 | 3 |
| Beta-carotene | mg | 155,1 | 21,8 | 264,9 | 8 |
| Vitamin D | µg | nd | | | |
| Vitamin E (eq tocopherols) | mg | 11,2 | 3,8 | 18,0 | 4 |
| Vitamin K or phytomenadione | µg | 1 268 | 1 031 | 1 504 | 2 |
| Vitamin C | mg | 57,2 | 7,6 | 184,8 | 7 |
| Vitamin B1, thiamin | mg | 4,2 | 0,4 | 14,6 | 12 |
| Vitamin B2, riboflavin | mg | 2,6 | 0,2 | 4,4 | 11 |
| Vitamin B3 (PP), niacin | mg | 9,1 | 0,4 | 22,2 | 11 |
| Vitamin B5, panthothenic acid | mg | 0,90 | 0,44 | 1,23 | 3 |
| Vitamin B6, pyridoxin | mg | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 13 |
| Vitamin B8 (H), biotin | µg | 19,1 | 4,4 | 37,8 | 4 |
| Vitamin B9, folates | µg | 279,2 | 37,8 | 832,5 | 10 |
| Vitamin B12, cobalamin | 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