



# Arthrospira sp. (spiruline)

## Nutritional data sheet

Content for 100 g of dried seaweed (raw product)

Version 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	3,47	1,84	5,10	2
Monounsaturated fatty acids	g	0,79	0,25	1,32	2
Polyunsaturated fatty acids	g	2,38	1,83	2,93	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	60,0	580,0	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](http://www.ceva.fr)