

Exemple pour une consommation de :

6 comprimés de 500 mg de spiruline par jour (soit 3 g)

	Valeurs moyennes	Pour 100g	% AQR* pour 100g	/ portion de 3g (soit 6 comprimés)	% AQR* / portion de 3g
	Energie (Kj)	1467 Kj	17,5 %	44 KJ	0,5 %
	Energie (Kcal)	348 Kcal	17,4 %	10.4 Kcal	0,5 %
	Graisses dont :	6.3 g	9 %	0,19 g	0,3 %
	acides gras saturés	3 g	15 %	0,09 g	0,5 %
	acides gras mono-insaturés	1,6 g	/	0,05 g	/
	acides gras poly-insaturés	1,6 g	/	0,05 g	/
	Glucides dont :	9,1 g	3,5 %	0,27 g	0,1%
	sucres	1,6 g	1,8 %	0,05 g	0,1 %
	Fibres alimentaires	7,3 g	/	0,22 g	/
	Protéines : tous les acides aminés, phycocyanine	60 g	120 %	1,80 g	3,6 %
MINÉRAUX	Sel	3,3 g	55 %	0,10 g	1,7 %
	Phosphore	439 mg	62,7 %	13,17 mg	1,9 %
	Potassium	2120 mg	106 %	63,60mg	3,2 %
	Magnésium	232 mg	61,9%	7,00 mg	1,9 %
	Fer	48,8 mg	348,6 %	1,46 mg	10,5 %
	Cuivre	0,3 mg	30 %	0,01 mg	0,9 %
	Zinc	2,1 mg	21 %	0,06 mg	0,6 %
	Manganèse	1,3 mg	65 %	0,04 mg	2,0 %
VITAMINES	Vitamine A** (équivalent rétinol)	13433 µg	1679 %	403 µg	50,4 %
	Vitamine B1 - Thiamine	3,5 mg	318,2 %	0,11 mg	9,5 %
	Vitamine B2 - Riboflavine	3,2 mg	228,6 %	0,10 mg	6,9 %
	Vitamine B3 - Niacine	12,1 mg	75,6 %	0,36 mg	2,3 %
	Vitamine B6 - Pyridoxine	0.78 mg	55,7 %	0,02 mg	1,7 %
	Vitamine B9 - Acide folique	33 µg	16,5 %	1 µg	0,5 %
	Vitamine B12*** - Cobalamine	12 µg	480 %	0,36 µg	14,4 %
Vitamine E - Tocophérol	7,3 mg	60,8 %	0,22 mg	1,8 %	

* Apport Quotidien de Référence

« Apport de référence pour un adulte-type (8400Kj / 2000Kcal) »

** Issu du bêta-carotène

*** A ce jour, ne pas considérer la spiruline comme source garantie de vitamine B12 pour les personnes carencées.

3 grammes correspondent à 6 comprimés de 500 mg.