

Valeurs nutritionnelles moyennes spiruline paysanne française

	Valeurs moyennes	Pour 100 g	% AQR* pour 100 g	Pour 3 g	% AQR* / portion de 3 g
	Energie (Kj)**	1537	18.3	46	0.5
	Energie (Kcal)**	365	18.2	10.9	0.5
	Graisses (g)** dont :	7	10	0.21	0.3
	• acides gras saturés (g)	3	15	0.09	0.5
	• acides gras mono-insaturés (g)	16	/	0.05	/
	• acides gras poly-insaturés (g)	1.6	/	0.05	/
	Glucides (g)** dont :	7.9	3	0.24	0.09
	sucre (g)	1.6	1.8	0.05	0.1
	Fibres alimentaires (g)**	6.1	/	0.18	/
	Protéines (g)**	64.5	128	1.9	3.9
	Sel (g)**	3.1	51	0.09	1.5
MINÉRAUX	Phosphore (mg)	439	62.7	13.17	1.9
	Potassium (mg)	2120	106	63.6	3.2
	Magnésium (mg)	232	61.9	7	1.9
	Fe ^{**} (mg)	58.6	418.9	1.76	12.6
	Cuivre (mg)	0.3	30	0.01	0.9
	Zinc (mg)	2.1	21	0.06	0.6
	Manganèse (mg)	1.3	65	0.04	2
	Vitamine A ^{**} - (Equivalent rétinol) (µg)	13433	1679	403	50.4
VITAMINES	Vitamine B1 - Thiamine (mg)	3.5	318.2	0.11	9.5
	Vitamine B2 - Riboflavine (mg)	3.2	228.6	0.1	6.9
	Vitamine B3 - Niacine (mg)	12.1	75.6	0.36	2.3
	Vitamine B6 - Pyridoxine (mg)	0.78	55.7	0.02	1.7
	Vitamine B9 - Acide folique (µg)	33	16.5	1	0.5
	Vitamine E - Tocophérol (mg)	7.3	60.8	0.22	1.8
Pigments	Phycocyanine totale** (mg)	20 527.7	/	615.8	/
	Béta-carotènes** (mg)	115.9	/	3.48	/

** Mise à jour données 2019 - moyennes de valeurs producteurs FSF

