



### **Spiruline Française - Pot de 80g de Spiruline en paillettes Bio**

Faites le plein d'énergie et rester en forme grâce à la Spiruline en paillettes produite en montagne. Pots de spiruline en paillettes de 80 gr.



**Marque :**Christine Le Tennier

**Référence :**002898

**Points de fidélité offerts :**25

**Prix :**16.90 €

### **80g jar of Spirulina in flakes from organic farming of French origin**

**Le plein d'énergie grâce à la Spiruline Biologique**

La Spiruline est une micro-algue « bleue » consommée comme aliment depuis des siècles (région du lac Tchad en Afrique, chez les aztèques en Amérique du Sud).

Elle est aujourd'hui considérée comme un «**superaliment** », consommée en Europe comme complément alimentaire. Dotée d'une grande richesse en Protéines, Vitamine B12, Sodium, Potassium, Phosphore, Fer, Chrome, Manganèse, Vitamine A, elle permet de lutter efficacement contre la fatigue. Elle s'utilise également régulièrement dans le cadre d'un programme d'entraînement sportif ou en supplémentation d'un régime végétarien équilibré.

**Restez en forme grâce à la Spiruline**

La Spiruline a une teneur exceptionnelle en protéines (près de 70% de son poids sec), elle contient plus de 10 vitamines (celles du groupe B, E et K, pro-vitamine A), des acides gras essentiels (omégas 3 et 6) et bien sûr du fer. La spiruline est une mine de nutriments dans un très petit volume. La Spiruline permet également de lutter contre la chute des cheveux, les ongles cassants...

### **La Spiruline en paillettes, produite dans le Parc du Vercors, une sécurité d'emploi**

Nous vous proposons cette spiruline de haute qualité, cultivée en montagne, dans le Parc du Vercors dont la qualité de production est contrôlée. La spiruline en paillettes est conditionnée, mise en sachet alimentaire à l'abri de la lumière et de l'oxydation.

**Mode d'utilisation :** 1 à 2 cuillères à café de paillettes de spiruline par jour avec un jus d'orange, se mélange au yaourt,

en saupoudrage sur une salade, s'accomode aussi dans les sauces, dans un guacamole, en accompagnement dans un plat après cuisson pour ne pas altérer les propriétés de la Spiruline

**Ingrédients :** 100% Spiruline origine France

Prix au kg : 156.25 €

### **Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g**

Energie (sur M.S) : 345 kcal - % AJR/100 g : 17 %

Glucides (sur M.S) : 7,6 g - % AJR/100 g : 3 %

Protéines (sur M.S) : 60 g - % AJR/100 g : 100 %

Lipides (sur M.S) : 7,4 g - % AJR/100 g : 11%

Beta carotène (A) : 98,20 mg - % AJR/100 g : 100 %

Calcium : 91,3 mg - % AJR/100 g : 11%

Magnésium : 228 mg - % AJR/100 g : 61%

Sel: 5,3 g - % AJR/100 g : 88%

Fer : 48 mg - % AJR/100 g : 100%

Vitamine k : 144µg - % AJR/100 g : 100 %

Vitamine B12 : 171 µg - % AJR/100 g : 100 %

Vitamine B1 : traces

Vitamines B2 : traces

Ne pas dépasser la dose de spiruline indiquée.

Ne pas utiliser comme substitut d'un régime alimentaire varié.

La spiruline est déconseillée en cas de prise d'anti-coagulants. Demander conseil à votre médecin si nécessaire.

Tenir hors de portée des jeunes enfants.

A conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

[Lien vers la fiche du produit](#)