

Tableau de valeur nutritive de la spiruline

Éléments nutritifs	Apport Journalier Recommandé (AJR)	10 g. de spiruline contiennent	Commentaires	Applications
Vitamines				
A (bêta-carotène)	1,8 mg.	14 mg. 1000% de l'AJR	<i>Source exceptionnelle</i> : Le β -carotène se transforme dans le corps en vitamine A. Il est essentiel pour la vue, le spiruline contient 15 fois plus de β -carotène que les carottes.	Stress, acné, alcoolisme, allergie, arthrite, asthme, bronchite, diabète, eczéma, hépatites, migraines, psoriasis, sinusite, problèmes de dents et gencives, problèmes cardiaques. Très bonne pour les sportifs.
E (tocophérol)	12 mg.	1 mg. 10% de l'AJR	<i>Source</i> : Protège les cellules contre une oxydation excessive. Elle accroît la longévité de la cellule. Elle entretient les muscles et les nerfs, favorise la circulation, réduit le besoin en oxygène de l'organisme.	Trouble gastro-intestinal, ulcère, problèmes oculaires.
B₁ (thiamine)	1,2 mg.	0,35 mg. 30% de l'AJR	<i>Très bonne source</i> : Elle participe à l'équilibre du système nerveux, des muscles et du cerveau.	Stimulant de l'appétit, de la circulation du sang, de la croissance. Soutient la capacité d'étudier et entretient le tonus musculaire.
B₂ (riboflavine)	1,4 mg.	0,4 mg. 30% de l'AJR	<i>Très bonne source</i> : La vitamine B ₂ est nécessaire à l'équilibre énergétique, et à la respiration des cellules.	Alcoolisme, arthrite, calvitie, cataracte, stress, diabète, diarrhée, indigestion.
B₃ (PP Niacine)	18 mg.	1,4 mg. 9% de l'AJR	<i>Source</i> : Elle est indispensable au bon fonctionnement des cellules du cerveau et du système nerveux.	Conseillé pour les personnes souffrant d'acné, calvitie, diarrhée, hypertension, crampes, migraines, stress, caries dentaires.
B₅ (acide pantothénique)	4,7 mg.	0,01 mg. 0,2% de l'AJR	<i>Source insignifiante</i> : Elle accroît la résistance à la fatigue et au stress et combat le vieillissement cellulaire.	Chute des cheveux, elle favorise la cicatrisation, participe à la synthèse des anticorps.
B₆ (G pyridoxine)	2,1 mg.	0,01 mg. 4% de l'AJR	<i>Source</i> : Elle facilite la digestion et l'assimilation des aliments. Elle stimule le système immunitaire.	Artériosclérose, calvitie, excès de cholestérol, cystite, peau grasse, hypoglycémie, désordre nerveux et musculaire, hypersensibilité au soleil.
B₈ (H biotine)	100-200 μ g	0,5 μ g. 0,5% de l'AJR	<i>Source insignifiante</i> : Nécessaire pour de nombreuses réactions du métabolisme des glucides, lipides et acides aminés	Altération de la peau, calvitie, douleur musculaire, inflammation de la langue, perte de poids et anémie.
B₉ (acide folique)	400 μ g	0,01 mg. 2,5% de l'AJR	<i>Source</i> : Nécessaire à la croissance et à la division des cellules	Les femmes enceintes ont besoin de deux fois plus d'acide folique, ainsi que les alcooliques.
B₁₂ (cobalamine)	3 μ g	0,032 mg. 1000% de l'AJR	<i>Source exceptionnelle</i> : Elle est indispensable à la croissance, à la division cellulaire et à l'entretien des cellules nerveuses.	Les personnes suivant un régime sans apport de nourriture d'origine animale, peuvent présenter après 2 à 3 ans un manque de vitamine B ₁₂ .
C (acide ascorbique)	60 mg.		<i>Source nulle</i> : La spiruline ne contient pas de vitamine C. Bonne idée ; boire un jus de fruit riche en vitamine C.	Fumeurs, alcooliques, arthrite, calvitie, rhume, cystite, hypoglycémie, hépatite, piqûres d'insectes, inflammation et carie dentaire.
I (inositol)	Non établi	6,4 mg.	<i>Source</i> : Accroît le transit des lipides et s'oppose à la dégénérescence graisseuse du foie.	Médication du 3 ^{ème} âge. Conseillé également dans les troubles causés par les sulfamides.
K (phytoménadione phylloquinone)	70-140 μ g	224 μ g. 300 à 500% de l'AJR	<i>Excellente source</i> : Elle est nécessaire à la coagulation du sang et intervient dans le métabolisme du fer.	Apport complémentaire bénéfique pour les personnes atteintes de maladies du tractus gastro-intestinal, du foie ou des voies biliaires. Ainsi que les personnes subissant une chimiothérapie.
Minéraux – Oligo éléments				
Calcium	1 g.	0,1 g. 10% de l'AJR	<i>Source</i> : Le calcium est nécessaire à la formation des os et des dents, à la croissance et à la coagulation du sang, aux transmissions nerveuses, à la croissance et contraction musculaire.	Arthrite, symptômes de vieillissement, maux de dos, tremblement des doigts, crampes dans les jambes, insomnies, douleurs menstruelles, surpoids, rhumatisme.
Phosphore	1 g.	0,08 g. 8% de l'AJR	<i>Source</i> : Le phosphore en combinaison avec le calcium forme la trame minérale des os et des dents.	Mêmes indications que pour le calcium.
Magnésium	2,1 mg.	0,04 g. 20% de l'AJR	<i>Bonne source</i> : Très important dans le fonctionnement des cellules, de l'influx nerveux, à la contraction et au développement des muscles, à la formation des anticorps.	Améliore très souvent les troubles nerveux, et rend souvent la prise de tranquillisants inutile.
Fer	18 g.	18 mg. 100% de l'AJR	<i>Source exceptionnelle</i> : Essentiel à la formation de l'hémoglobine et au transport de l'oxygène dans le sang. Il accroît la résistance à la fatigue, aux infections et au stress.	Les carences en fer sont très fréquentes chez les femmes, de la puberté à la ménopause et particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement.
Zinc	10 g.	0,03 mg. 3% de l'AJR	<i>Source</i> : Il protège l'ARN et l'ADN, qui sont notre capital génétique. C'est un anti-oxydant majeur. Il favorise la croissance en agissant sur l'hypophyse.	Les personnes souffrant de troubles hépatiques, d'une infection sévère ou d'un traumatisme corporel important.
Potassium	1 à 3 g.	0,14 g. 5% de l'AJR	<i>Source</i> : Le potassium a un rôle essentiel dans la perméabilité des membranes des cellules. Il régularise le rythme cardiaque et la tension artérielle, améliore les facultés mentales et oxygène le cerveau.	Carences observées lors de certains traitements : corticothérapie prolongée, régimes sans sel strict, abus de laxatifs.