

La spiruline



La spiruline est une micro-algue considérée comme un super-aliment, elle est consommée sous forme de poudre, de paillettes ou de comprimés.

La spiruline c'est :

100Kcal
pour 100g

65g de
protéines
pour 100g



65% de protéines
Complètes avec tous les acides
aminés essentiels

Idéal pour les sportifs, végétariens et végétaliens

100% de l'apport conseillé en fer
Avec seulement 10g de spiruline

Aide à lutter contre la fatigue et favorise l'oxygénation du sang

Bêta-carotène & Vitamine E
Puissants antioxydants

Protège les cellules contre le vieillissement

Oméga-6 & Chlorophylle
Purifiant naturel

Soutient le foie grâce à son effet dépuratif

Conseils de consommation



Dose recommandée : 3 à 5g par jour (1 cuillère à café)

L'ANSES préconise un maximum de 5g/jour.

Ne pas surconsommer au risque de troubles digestifs, maux de tête, excès de certains nutriments.

Privilégier les spirulines françaises ou biologiques issues de cultures contrôlées.

Éviter celles de provenance incertaine (risque de contamination par métaux lourds, bactéries, toxines).

Privilégier la poudre ou les paillettes pour une meilleure assimilation.

À consommer : dans un smoothie, yaourt, sur un plat.