

Éléments nutritifs	/ 100 g	/ 4 g	% VNR*	Remarques
Energie (kcal)	348	14	0,7	
Graisses (g)	6,3	0,25	0,4	AGE dont oméga 6 qui a un rôle important dans l'immunité
<i>Dont AGS (g)</i>	<i>3,0</i>	<i>0,12</i>	<i>0,6</i>	
Glucides (g)	16	0,66	0,3	
<i>Dont sucres (g)</i>	<i>1,6</i>	<i>0,06</i>	<i>0,1</i>	
Fibres (g)	7,3	0,29		
Protéines (g)	60	2,40	4,8	Acides aminés essentiels
Sel (g)	3,3	0,13	2,2	

* Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal)

Source : Fédération des Spiruliniers de France

Pigments	/ 100 g	/ 4 g	Intervient dans ...
Phycocyanine (mg)	10300	412	Synthèse globules rouges, oxygénation du sang, défenses immunitaires, tissus nerveux, antioxydant, antiallergique, anti-inflammatoire
Chlorophylle (mg)	1000	40	Action cicatrisante, antiseptique, chélation des métaux lourds, équilibre acido-basique
Béta carotène (mg)	81	3,22*	Précurseur de la vitamine A bonne pour la vue, la peau, les globules rouges, le métabolisme des hormones

* Besoins estimés : 2 à 4 mg / j

Vitamines	/ 100 g	% VNR	/ 4 g	% VNR	Intervient dans ...
B1 (mg)	3,5	318	0,14	13	Vitamine de l'optimisme Equilibre du système nerveux, fonctionnement des muscles, production d'énergie, oxygénation des cellules
B2 (mg)	3,2	229	0,13	9,1	Vitamine du tonus Production d'énergie, croissance des tissus, peau, vision
B3 (mg)	12	76	0,48	3,0	Vitamine de la circulation sanguine Production d'énergie, synthèse des hormones, transmission nerveuse, abaissement du cholestérol
B6 (mg)	0,8	56	0,03	2,2	Vitamine des muscles Métabolisme des acides aminés, production d'énergie, équilibre nerveux et psychique, antioxydant
B9 (µg)	33	17	1,32	0,7	Vitamine de la femme Synthèse ADN, acides aminés, métabolisme du fer, développement du fœtus
B12 (µg)*	26	1040	1,04	42	Vitamine du tonus Synthèse ADN, globules rouges et myéline, système nerveux
D (µg)	240	4800	9,60	192	Vitamine des os Métabolisme du calcium, synthèse de l'insuline, protection de la peau et du cerveau
E (mg)	7,3	61	0,29	2,4	Vitamine de la longévité Antioxydant, oxygénation des cellules, lutte contre les maladies cardiovasculaires, freine le vieillissement cellulaire
K (µg)	200	267	8,00	11	Vitamine antihémorragique Coagulation du sang, combat troubles hépatiques et colitiques

Sources : FSF ; Spiruline - L'algue bleue de santé et de prévention - Dr Jean-Louis Vidalo - Février 2012

* Majoritairement analogues inactifs

Minéraux	/ 100 g	% VNR	/ 4 g	% VNR	Intervient dans ...
Fer (mg)	49	349	1,95	14	Formation hémoglobine, myoglobine, enzymes ; accroît la résistance à la fatigue, aux infections, au stress
Potassium (mg)	4058	203	162	8,1	Excitabilité neuromusculaire, régularité du rythme cardiaque, teneur en eau de l'organisme
Phosphore (mg)	439	63	18	2,5	Minéralisation et croissance osseuse, aide à digérer glucides, calcium, vit B2, B3, D
Magnésium (mg)	232	62	9,28	2,5	Transport de l'énergie, métabolisme du calcium et de la vit C, système immunitaire, production ADN et hormones
Manganèse (mg)	1,5	75	0,06	3,0	Formation des os, production hormonale, métabolisme protéines, lipides, glucides, vit B1 et E, stabilise le taux de sucre dans le sang
Zinc (mg)	2,1	21	0,08	0,8	Echange oxygène-gaz carbonique par les globules rouges, immunostimulant, anti-inflammatoire, antioxydant
Cuivre (mg)	0,3	30	0,01	1,2	Formation hémoglobine, respiration cellulaire, lutte contre les radicaux libres, synthèse de la mélanine, métabolisme du fer, utilisation de la vit C, anti-inflammatoire
Chrome (µg)	250	625	10	25	Activité de l'insuline, métabolisme des glucides, des lipides, des acides nucléiques et du cholestérol