

La spiruline

LA SPIRULINE - MICRO-ALGUE TROPICALE - VOTRE COMPLEMENT ALIMENTAIRE

Il s'agit d'une micro-algue bleue-verte qui se développe dans un milieu aquatique chaud. D'une taille de l'ordre 0,1mm, les spirulines se présentent généralement comme de minuscules filaments enroulés en spires. D'un point de vue biologique, la spiruline, apparue il y a environ 3 milliards d'années, fait partie des plus anciens habitants de notre planète.

LES PRINCIPALES QUALITES NUTRITIVES DE LA SPIRULINE

La spiruline contient jusqu'à 70% de protéines, 20% de glucides à assimilation lente et 10% de lipides dont la moitié d'acides gras essentiels. La spiruline est aussi riche en vitamines qu'elle est pauvre en calories. Les protéines de la spiruline sont complètes et équilibrées grâce aux proportions d'acides aminés qu'elles contiennent. La spiruline a aussi une teneur très élevée en sels minéraux, en acides gras essentiels, en oligo-éléments et en vitamines. La spiruline est la source la plus concentrée connue en vitamine B12 et en fer, elle contient également de la provitamine A (béta-carotène), de la vitamine E, B1, B2 ainsi que les huit acides aminés indispensables à notre organisme.

LA SPIRULINE ET LA SANTE

Une ration quotidienne de 10g. de spiruline garantit à l'organisme une dose complète de fer, de vitamine A et B12 ainsi qu'un supplément important en vitamine E, en vitamine du groupe B, et en acide gamma-linoléique. De plus, le calcium, le phosphore et le magnésium sont présents en quantités comparables à celles mesurées dans du lait de vache frais. La spiruline ne contient aucune cellulose, elle est de ce fait parfaitement assimilable par l'organisme humain.

Cultivée en milieu très alcalin, sa production ne recourt à aucun herbicide, fongicide ou insecticide. De plus, l'utilisation directe de la spiruline réduit à un seul maillon la chaîne alimentaire productrice de protéines, elle échappe donc aux phénomènes de concentration des polluants et de pertes énergétiques. En ces temps de doute sur la qualité des protéines animales mises sur le marché mondial de l'alimentation humaine, la spiruline apparaît comme une solution élégante en tant que source de protéines mais aussi de vitamines et d'oligo-éléments.

COMMENT CONSOMMER LA SPIRULINE ?

La spiruline «La Capitelle» se présente sous forme de petites paillettes 100% spiruline, ce conditionnement (les cellules de la spiruline restent entières) évite la coloration immédiate en bleu-vert des aliments saupoudrés. La spiruline peut être consommée telle qu'elle ou réduite en poudre, avec du gomasio, mélangée à du yaourt, des céréales, du fromage frais, saupoudrée sur des crudités, de la soupe aux légumes, mixée avec de l'avocat, des tomates ou encore diluée dans un jus de fruit. A vous de découvrir de nouvelles façons d'accommoder la spiruline selon vos propres goûts et habitudes alimentaires !

CONTENU: 100% spiruline (aucun agglomérant) - A conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.

La spiruline «La Capitelle» est produite de manière naturelle, sans pesticide, cette culture n'occasionne aucun rejet toxique et n'entraîne aucune pollution.

Pour tous renseignements complémentaires, adressez-vous à :

SPIRULINE LA CAPITELLE - Philippe & Estelle CALAMAND - La Capitelle - 34700 VILLECUN

Tel. 06 80 84 26 56

VALEUR NUTRITIVE DE LA SPIRULINE POUR 10G SEC (ANALYSE STANDARD)

Cette analyse peut varier légèrement selon les conditions de culture

VITAMINES:	A	14 MG	MINERAUX:	CALCIUM	0.1 MG
	E	1 MG		PHOSPORE	0.08 MG
	B1	0.35 MG		MAGNESIUM	0.04 MG
	B2	0.4 MG		FER	18 MG
	B3	1.4 MG		ZINC	0.3 MG
	B6	0.08 MG		CUIVRE	0.12 MG
	B9	0.01 MG		MANGANESE	0.5 MG
	B12	0.032 MG		SODIUM	0.09 MG
	I	6.4 MG		POTASSIUM	0.14 MG
	K	0.224 MG			
PROTEINES:	6 à 7 GRAMMES		ACIDES GRAS ESSENTIELS:	LINOLEIQUE	80 MG
				GAMMA-LINOLENIQUE	100 MG

**Spiruline La Capitelle
Philippe et Estelle Calamand
La Capitelle
34700 VILLECUN
06 80 84 26 56**