

LES VITAMINES DE LA SPIRULINE



VITAMINES E

0,5 - 1,9 mg pour 10g
5 - 19% des AJR*

Antioxydant, protège des maladies cardiovasculaires et favorise l'oxygénation des cellules.

VITAMINES B1

0,34 - 0,5 mg pour 10g
26 - 38% des AJR*

Équilibre du système nerveux, fonctionnement des muscles, production d'énergie et oxygénation des cellules.

VITAMINES B2

0,3 - 0,46 mg pour 10g
18 - 28% des AJR*

Production d'énergie, croissance des tissus, bon pour la peau et la vision.

VITAMINES B3

1,3 mg pour 10g
7,5% des AJR*

Synthèse des hormones, transmission des influx nerveux, abaisse le taux de cholestérol.

VITAMINES B5

0,04 - 0,25 mg pour 10g
0,8 - 5% des AJR*

Fonctionnement du système nerveux et production d'énergie, bon pour la peau, les ongles et les cheveux.

VITAMINES B6

0,05 - 0,08 mg pour 10g
2,8 - 4,5% des AJR*

Métabolisme des acides aminés, système nerveux, antioxydant.

VITAMINES B7

6,4 mg pour 10g
0 - 100% des AJR*

Mobilisation des graisses, santé du foie, eczéma, normalise le taux de cholestérol, calme l'anxiété.

VITAMINES B8

0,5 µg pour 10g
0,25% des AJR*

Métabolisme des protides, lipides et glucides. Protège la peau, les nerfs, la moelle osseuse.

VITAMINES B9

5 µg pour 10g
1,6% des AJR*

Synthèse des protéines de l'ADN, croissance et développement du fœtus, métabolisme du fer.

VITAMINES B12

1 - 3,4 µg pour 10g
100% des AJR*

Synthèse de l'ADN, globules rouges et myéline. Développement du système nerveux.

VITAMINES K

0,2 mg pour 10g
200% des AJR*

Coagulation du sang et métabolisme du fer.



*AJR : Apports Journaliers Recommandés