

LES MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS DE LA SPIRULINE

CALCIUM

25 - 140 mg pour 10g
2,5 - 14% des AJR*

Formation des os, des dents, favorise la croissance, les transmissions nerveuses,...

PHOSPHORE

67 - 90 mg pour 10g
7,5 - 10% des AJR*

Minéralisation osseuse, digestion des glucides.

MAGNÉSIUM

20 - 40 mg pour 10g
6,5 - 13% des AJR*

Transport de l'énergie, métabolisme du Calcium et de la vitamine C, système immunitaire, production d'ADN,...



FER

5 - 18 mg pour 10g
31 - 112% des AJR*

Formation de l'hémoglobine, transport de l'oxygène, accroît la résistance à la fatigue, aux infections et au stress.

ZINC

0,2 - 0,4 mg pour 10g
1,3 - 2,6% des AJR*

Antioxydant, anti-inflammatoire, immunostimulant, activité enzymatique.

POTASSIUM

64 - 154 mg pour 10g
1,8 - 4,4% des AJR*

Régularité du rythme cardiaque, teneur en eau, excitabilité neuromusculaire, métabolisme des protéines

CUIVRE

0,03 - 0,12 mg pour 10g
1,5 - 6% des AJR*

Croissance, développement cognitif, anti-inflammatoire, antioxydant, métabolisme du fer.

CHROME

2,8 µg pour 10g
0,12% des AJR*

Métabolisme des glucides, lipides, acides nucléiques et cholestérol, activité de l'insuline.

MANGANÈSE

0,25 - 0,37 mg pour 10g
5 - 7,5% des AJR*

Formation des os et enzymes, stabilise le taux de sucre, métabolisme des protéines, lipides, glucides, vitamine B1 et E.

SODIUM

45 - 200 mg pour 10g
9 - 40% des AJR*

Équilibre hydrique, fonctionnement des muscles et des nerfs.

SÉLÉNIUM

0,01 mg pour 10g
20% des AJR*

Antioxydant, action enzymatique, fabrication des hormones thyroïdiennes.

*AJR : Apports Journaliers Recommandés