



LA SPIRULINE



La spiruline est une micro-algue commercialisée comme complément alimentaire en raison de sa richesse en minéraux et en vitamines. Petit tour d'horizon des propriétés étonnantes de ce « super aliment » !

Une composition nutritionnelle idéale

Des protéines d'excellente qualité

La spiruline renferme entre **55 % et 70 % de protéines d'excellente qualité** (grâce à leur proportion d'acides aminés). Cette micro-algue contient effectivement les 8 acides aminés qui doivent impérativement être fournis à notre organisme. Normalement, on ne les trouve tous ensemble que dans les produits d'origine animale, pas dans les végétaux.

Des acides gras insaturés, des oligo-éléments et des minéraux

La spiruline contient également une quantité intéressante d'acide gras insaturés de la famille des oméga-6.

C'est également une algue riche en zinc, sélénium, manganèse, fer, cuivre, et chrome et tous les minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium, phosphore).

Des pigments

L'un des composants très intéressants de la spiruline est la chlorophylle. Elle a une influence positive sur la **fabrication des globules rouges** et **purifie le sang**.

La phycocyanine, composante exclusive de la spiruline, a elle aussi des **propriétés détoxifiantes et stimulantes du système immunitaire** déjà prouvées et qui font encore l'objet de nouvelles recherches pour connaître de nouveaux effets.

La spiruline vous fait du bien !



Ça sert à quoi?

- stimule le système immunitaire
- effets anti-âge et anti-oxydants
- favorise la baisse du cholestérol
- aide à diminuer la pression artérielle
- & à récupérer après un effort physique



La spiruline, l'algue miracle!!

Pour qui?

- les végétariens
- les femmes enceintes
- les sportifs
- les ados en phase de croissance
- les anémiques



Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julla ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

1 poignée de spiruline !

1 poignée de spiruline contient autant de :

- protéines que **35g de boeuf**
- calcium que **3 verres de lait**
- fer que **3 bols d'épinards**
- bêta-carotène que **18 carottes**
- vitamine B12 que **500g de steak**
- vitamine E que **3 cuillères à soupe de germe de blé**



Comment consommer la spiruline ?

Elle est vendue sous forme de : comprimés, pilules, poudres, flocons, pâtes artisanales.

Pour les enfants : pas plus de 2,5 g/jour

Pour les adultes : Entre 2 et 5 g/jour (selon les recommandations des experts, mais vous pouvez en consommer davantage, à condition de ne pas dépasser les 10 g/jour).

Pour les sportifs : jusqu'à 10 g/jour

1 cuillère pleine d'extrait ou de poudre de cette micro-algue (entre 3 et 5 grammes) est suffisante pour 1 journée.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julla ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

- A prendre avec de l'eau froide ou tiède
- Après avoir pris cette algue, évitez de boire de l'alcool, des boissons gazeuses ou du café pendant au moins 30 minutes : ces boissons peuvent détruire une partie des nutriments et enzymes absorbés
- Veillez à augmenter votre consommation d'eau pendant la durée de la prise : au minimum 0,5 litre d'eau/jour pendant la période de consommation

Une petite cure pour chacun !

- Spiruline, de Phyco +



- Spiruline fraîche sous forme d'ampoule, de Spirulysat



- Spiruline en micro granules, de Flament vert



- Spiruline en paillettes, de La Spirale Verte (Production Corse)



Tous ses produits sont disponibles dans la boutique Diet & Plaisir, 2 adresses :

Centre Commercial Géant Casino à Furiani 04.95.30.50.50

10 rue César Campinchi à Bastia 04.95.54.15.00

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julla ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com