

## Inhaltsstoffe Spirulina: **California premium** und **HAINAN Spirulina**

Typische, durchschnittliche Analysewerte **pro 4 Gramm** (entspricht 10 Presslingen) der Spirulina Inhaltsstoffe. Die Analysewerte sind gemittelt und können je nach Jahreszeit der Ernte abweichen. Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Irrtum vorbehalten.

Protein / 4 g	2,6 g
Kohlenhydrate berechnet / 4 g	590 mg
Lipide (Fett) / 4 g	268 mg
Feuchte / 4 g	4 – 7%
Brennwert / 4 g	58 kJ/ 13,6 kcal
<b>Vitamine</b>	<b>pro 4 Gramm</b>
Betacarotin-β (Pro-Vitamin A)	6,8 mg
Inosit/ Inositol	1,4 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	5,3 mcg
Vitamin B2 (Riboflavin)	106,6 mcg
Vitamin B3 (Niacin)	573,3 mcg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	44,0 mcg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	39,9 mcg
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	3,7 mcg
Vitamin E (Tocopherol)	760,0 mcg
Vitamin H (Biotin)	1,6 mcg
Vitamin K	21,3 mcg
Folsäure (B9)	2,0 mcg
<b>Aminosäuren, essentiell</b>	<b>pro 4 Gramm</b>
Histidin	36 mg
Isoleucin	156 mg
Leucin	227 mg
Lysin	139 mg
Methionin	75 mg
Phenylalanin	134 mg
Threonin	147 mg
Thryptophan	39 mg
Valin	204 mg
<b>Aminosäuren, nicht essentiell</b>	<b>pro 4 Gramm</b>
Alanin	216 mg
Arginin	209 mg
Aspartin	248 mg
Cystin	25 mg
Glutamin	345 mg
Glycin	133 mg
Prolin	113 mg
Serin	144 mg
Thyrosin	99 mg
<b>Fettsäuren</b>	<b>pro 4 Gramm</b>
Alpha-Linolensäure (ALA)	1,7 mg
Gamma-Linolensäure (GLA) Omega-3	47,9 mg
Heptadecensäure	0,7 mg
Laurinsäure	0,9 mg

Linolsäure (LA) Omega-6	55,2 mg
Myristinsäure	2,6 mg
Ölsäure	12,0 mg
Palmitinsäure	84,6 mg
Palmitoleinsäure	10,3 mg
<b>Pigmente/ Enzyme</b>	<b>pro 4 Gramm</b>
Chlorophyll a	40 mg
Phycocyanin	560 mg
Superoxide Dismutase (SOD)	21240 IU
<b>Caroteonide</b>	<b>pro 4 Gramm</b>
Betacarotin-β (in mg)	6,8 mg
Zeaxanthin	1,3 mg
Lutein	1,2 mg
Cryptoxanthin	2,2 mg
Andere Caroteonide	4,5 mg
Summe Caroteonide:	16,0 mg
<b>Mineralstoffe</b>	<b>pro 4 Gramm</b>
Calcium (Ca)	5,3 mg
Chrom III (Cr)	3,7 mcg
Eisen (Fe)	2,3 mg
Jod (I)	1,6 mcg
Kalium (K)	65,0 mg
Kupfer (Cu)	12,0 mcg
Magnesium (Mg)	7,7 mg
Mangan (Mn)	0,10 mg
Natrium (Na)	1,6 mg
Phosphor (P)	61,6 mg
Schwefel (S)	28,0 mg
Selen (Se)	0,8 mcg
Zink (Zn)	0,16 mg
<b>Unsere tägliche Verzehrempfehlung:</b>	<b>10-12 Presslinge</b>
<b>10 Presslinge</b>	<b>= 4 Gramm</b>
<b>1 Tausendstel Gramm</b>	<b>= 1 mg</b>
<b>1 Millionstel Gramm</b>	<b>= 1 mcg</b>

**California Spirulina premium**  
**HAINAN Spirulina**