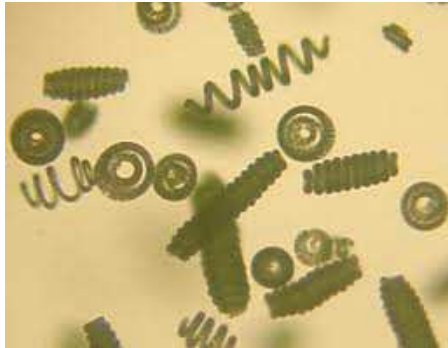


Qu'est ce que la spiruline ?



La spiruline est une algue de forme spiralée et microscopique, apparue sur terre il y a 3 milliards d'années. Elle est considérée comme à l'origine de la vie animale car elle produit de l'oxygène.

On la trouve encore dans certains lacs naturels des zones tropicales.

C'est grâce au peuple Kanembou du Tchad qui utilise ses vertus depuis longtemps que l'intérêt pour la spiruline s'est développé, faisant découvrir ses qualités nutritives exceptionnelles.

De nombreux programmes de culture de spirulines se développent depuis 30 ans, dans les pays où la malnutrition sévit.

En Occident, elle équilibre notre alimentation, stimule l'organisme.



Composition

Protéines : 60 à 70 % de son poids dont les 8 acides aminés essentiels

Vitamines : riche en **béta carotène** (400% des AJR*), en vitamines du groupe B (**B12**: 100% des AJR*), E, K

Minéraux: calcium, magnésium, potassium, phosphore, cuivre, zinc, **fer** (30% des AJR*)...

Pigments : caroténoïdes, chlorophylle, phycocyanine (protéine spécifique à la spiruline)

Lipides: acides gras essentiels (gamma linoléique)

La spiruline présente une grande digestibilité et assimilation de tous ses nutriments.

Elle ne contient pas de vitamine C.

***Apport Journalier Recommandé** : donné pour 5 g de spiruline sèche

Un aliment pour

- stimuler les défenses immunitaires,
- activer le renouvellement cellulaire
- atténuer les phénomènes inflammatoires
- accroître la vitalité et l'énergie (combat la fatigue, l'anémie, le surmenage, le stress, l'hyper activité...)
- favoriser l'élimination des toxines
- combler les carences liées aux différents âges de la vie
- faciliter la perte de poids en complément diététique
- augmenter l'endurance, la récupération pour les sportifs
- agir pour une réduction des états séborrhéiques de la peau
- faciliter la digestion

Pour les animaux

- Fortifie le pelage ou les plumes
- Performance musculaire et anti inflammatoire...

(Ex : 15 g par jour pour un équidé ; 1% dans la ration des poules, oiseaux, poissons)

Contre indication : *hémochromatose (excès de fer), opération du cœur, allergie à la phénylalanine.*

Dosage :

La spiruline peut être consommée quotidiennement ou en cure (3 mois), à n'importe quel moment de la journée.

Ne pas la prendre en même temps que le café ou thé (le fer est moins bien absorbé)

On conseille 3g par jour la première semaine (soit 1 cuillère à café) puis 5g les semaines suivantes, jusqu'à 10g pour les sportifs ou les personnes présentant des carences.

Consommation de la spiruline :

Elle peut se consommer avec tout aliment, selon les goûts de chacun.

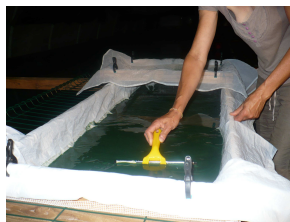
Sur les salades, dans les soupes de légumes, mixée dans les jus de fruits, incorporée aux yaourts ou fromage frais ; mélangée avec le plat de riz ou les pâtes, en tartine avec du chèvre...

Idées :

Sur du pain ou avec des légumes crus : mélanger une c. à soupe de spiruline dans un demi yaourt de brebis avec persil ou $\frac{1}{2}$ avocat écrasé, 1cl huile olive, du citron, un peu d'ail.

⇒ La cuisson diminue ses qualités

En savoir plus : spiruliniersdefrance.fr



La spiruline des Hautes Pyrénées est produite près de Tarbes, sous serre. Pour

préserver la qualité des nutriments, la récolte a lieu très tôt le matin et le séchage se fait à basse température (40° max.) puis conditionnée en sachets aluminisés..

Des analyses en laboratoire garantissent la conformité du produit.

Où trouver la spiruline des Hautes Pyrénées :

-au moulin de Gayan : 4 rue des Pyrénées, 65320 GAYAN

🕒 vente directe : contact par téléphone

📞 **06 35 95 16 85**

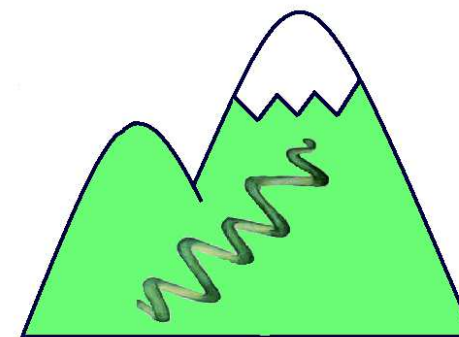
Cure	Prix	Frais de port	Total
20 jours (100 g)	15,00 €	3,00 €	18,00 €
60 jours (300 g)	40,00€	6.50 €	46.50 €

Correspondance : spiruline65@orange.fr

Tarifs dégressifs suivant quantité (TVA 5,5% incluse)

N°Siret : 537469041 00017

Spiruline Des Hautes Pyrénées



100 % spiruline en brindilles
Produite à la ferme

Fabienne Vrech
65320 Gayan



