Notre Spiruline Artisanale, ses bienfaits et comment la consommer

- **La spiruline déshydratée (en paillettes)**

De part sa forte teneur en **protéines** (65g pour 100g, contenant les 8 acides aminés **essentiels**), en **fer**, en **vitamines** (B,E et K) et en **oligo-éléments** (calcium, magnésium, zinc…), une petite portion de spiruline au quotidien vous apportera de nombreux bienfaits.

En plus de contenir des **antioxydants**, son pigment bleu unique, la phycocyanine, **stimule** le **système immunitaire**. Notre procédé de récolte **artisanal** avec un séchage à 40°C garanti un produit de qualité conservant toutes ses propriétés.

Bien que la spiruline soit considérée comme un complément alimentaire, c'est un **aliment naturel** qui n'a subi aucune transformation (zéro additifs), cultivé **sans pesticides** ni produits toxiques.

Vous pouvez la consommer :

- en **cure** d'un mois minimum (soit l'équivalent d'un sachet de 100g) en anticipation d'une fatigue hivernale, ou plus globalement pour se revitaliser : peut agir sur la perte de cheveux, les problèmes chroniques de vieillissement, vision affaiblie, articulations douloureuses etc…

- de façon **ponctuelle** tout au long de l'année pour varier les sources de protéines et de nutriments. Idéale pour les personnes végétar(l)iennes ou souhaitant diminuer leur consommation de viande.

- après le **sport** pour une meilleure récupération musculaire et pour prévenir les inflammations (tendinites, courbatures…)

Paillettes 100% Spiruline artisanale

2 à 5 gr / jour

1 cuillère à café/j la 1ere semaine

Puis 2 voire 3 cuillères/j si besoin

A prendre de préférence en début ou milieu de journée pour bénéficier de ses effets tonifiants.

Dans un premier temps il est préférable de la consommer à petites doses car elle a dans certains cas un effet « **détoxifiant** ». Cette « détox » peut avoir des effets désagréables (rien de sérieux rassurez-vous !) si la spiruline est prise en trop grande quantité par rapport à ce que le corps peut assimiler. La même règle s'applique à tous les aliments riches et sains : l'excès n'est jamais conseillé !

Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité : bien refermer le sachet hermétique en chassant l'air à chaque fois. A consommer dans l'année qui suit l'ouverture. Une fois la spiruline intégrée à une préparation, celle-ci doit être **conservée au frigo et doit être consommée sous 24h.**

La spiruline est **déconseillée aux personnes qui ont excès de fer ou de potassium** dans l'organisme (hyperferritinémie/hémochromatose ou hyperkaliémie).

Il n'y a pas de contre-indications chez les femmes enceintes, les personnes âgées et les enfants. La spiruline est d'ailleurs utilisée avec succès pour **soigner la malnutrition infantile en Afrique**. Cependant, **attention aux productions étrangères et/ou industrielles** qui peuvent contenir des métaux lourds/additifs ou ayant été séchées à haute température.

Ce n'est pas un « **super-aliment** » pour rien ! 10gr de spiruline équivaut à :

- **Protéines** : 1 œuf ou 37gr de volaille
- **Fer** : 220gr de bœuf ou 3 bols d'épinards
- **Calcium** : 3 verres de lait ou 150gr de saumon
- **Magnésium** : 2 poignées d'amandes ou 2 betteraves
- **Phosphore** : 6 tasses de choux vert râpé
- **Beta-carotène** : 18 carottes
- **Potassium** : 1 banane
- **Vit B6** : 4 oranges
- **Vit E** : 3 cuillères à soupe de germe de blé

❖ Recettes à base de spiruline

La spiruline en paillettes se consomme nature ou en accompagnement. Il faudra **éviter la cuisson** qui dénature ses bienfaits. Pour une **assimilation optimale du fer** chez les carencés, il est conseillé d'accompagner la spiruline avec des aliments riches en **vitC** ou de la vitC pure en poudre.

Ainsi vous pouvez la saupoudrer sur vos plats, crudités, salade de fruits…la diluer dans un jus ou encore dans un yaourt avec du miel….A chacun d'expérimenter selon ses goûts et ses envies !

Voici quelques idées de **recettes** :

- **Poisson** accompagné de riz dans une sauce au beurre et au citron, parsemé d'une pincée de spiruline pour apporter du croquant

- **Smoothie calorique** : 1 poignée d'épinards frais, 2 bananes, 1/2 avocat, un peu de miel, lait d'amande ou de riz + spiruline.
- **Smoothie light** : 1 concombre, 1 pomme, 1 citron vert (sans peau). Mixer puis ajouter la spiruline avec de la glace pilée.
- **Salade de fruits** : kiwi, pomme, noix de coco râpée saupoudrée de spiruline.
- **Dessert cru** : de nombreuses recettes de gâteaux crus (cookies « crukies », cheese cakes…) sont décrites sur internet, souvent à base de dattes, huile de coco et de chocolat. Il vous suffit d'ajouter des paillettes à la préparation pour un dessert sain et sans cuisson !
- **Guacamole, houmous, tapenades** : recettes classiques à laquelle on ajoute de la spiruline préalablement réduite en poudre. Les paillettes auront aussi un effet esthétique en étant déposées sur le plat de façon minutieuse…

Bon appétit !