

Consommer la spiruline

Au petit déjeuner

Déposez simplement la spiruline sur un yaourt ou une compote. La prendre en bouche et l'avaler avec de l'eau ou du jus d'orange (la vitamine C renforce l'assimilation du fer).



Pour le plaisir !

Vous pouvez la parsemer sur vos entrées et plats pour savourer son croquant au goût subtil.

Ne pas cuire la spiruline

Conseils d'utilisation *

En consommation régulière : 1 à 5g/jour

Pour les besoins importants : jusqu'à 10g/jour

Pour les enfants : 1g pour 20kg


Démarrer la consommation de manière progressive : 1g/ jour puis 2g/jour...

*3g = 1 cuillère à café,
7g = 1 cuillère à soupe



NOUS CONTACTER

06 59 79 96 33 – 07 81 79 38 10
contact@spirulinedechartreuse.com

 spiruline de chartreuse

ACHETER

Directement à la ferme

Bientôt en ligne :
spirulinedechartreuse.com

EARL Bio Rucat (Touvet)
Mardi et Vendredi de 17h à 19h

NOUS TROUVER

Rue de la grande terre
38660 Le Touvet



VISITER

Maintenant sur Rendez-vous
tous les samedis de 13h30 à 17h de
Mai à Septembre 2019



Vitalité et santé des Alpes

PRODUCTEURS DE SPIRULINE

Française – 100% - Naturelle



Du producteur au consommateur

Maxime et Renaud vous proposent
une spiruline de qualité dans le
respect de l'environnement.





LA SPIRULINE

La spiruline, **micro-algue bleue**, pousse naturellement en climat chaud dans des lacs riches en minéraux. **Apparue il y a 3 milliards d'années**, elle a participé à la **création de l'atmosphère** provoquée par le dégagement d'oxygène lors de la photosynthèse.

Reconnue par de nombreux organismes internationaux (FAO, OMS, UNESCO, FDA), elle est qualifiée « **d'aliment de santé supérieur du 21^e siècle** ».

Trésor nutritionnel, la spiruline participera à votre **bien être**.

NOTRE SPIRULINE

Nous cultivons la spiruline sous serres en bassins contenant **une eau douce de qualité**. Nous garantissons une culture **sans OGM, pesticides**. Le **séchage à basse température** (40°C) préserve les **qualités nutritionnelles de la spiruline**.

Sa composition

65 % de protéines riches en **acide aminés essentiels**

Des vitamines : A, B1, B2, B3, B6, B12, E et K

Des minéraux : particulièrement le **fer** mais aussi le potassium, le phosphore et le magnésium

Des antioxydants : la chlorophylle, la **phycocianine**, le carotène et la super oxyde dismutase (SOD).

Acide gamma-linolénique, acide gras essentiel.

L'absorption de tous ces éléments est **facilitée** par l'absence de paroi cellulosique de la spiruline.

Le saviez-vous ?

La spiruline a un rendement protéique à l'hectare supérieur au :



Blé
60 fois

Soja
20 fois

Bœuf
300 fois

Avec 4 à 5 fois moins d'eau !

La spiruline est un aliment complet qui nous aide à nous maintenir en **bonne santé**, nous **tonifier**. De **nombreuses études scientifiques** ont mis en évidence les **propriétés de la spiruline** :

Renforce les défenses immunitaires de l'organisme : aide à affronter les périodes de fatigues (changement de saisons, convalescence, allergies).

Lutte contre l'anémie (fer assimilable, vitamine B12), conseillée pour les femmes enceintes et allaitantes.

Améliore la résistance à l'effort et la récupération, sportifs essayez !

Evite les carences lors d'un régime amincissant ou spécifique (végétarien, végétalien).

Détoxifie l'organisme, élimination des toxines et métaux lourds.

Prévient le vieillissement cellulaire par sa richesse en antioxydants.

Aide à réduire les douleurs par son action anti-inflammatoire.