Die Nährwerte von Spirulina

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Die Nährwerte von Spirulina getrocknet pro 100 Gramm und pro 4 Gramm (www.naehrwertrechner.de):

Die Nährwerte von Spirulina

Nährwert	Pro 100 g Spirulina getrocknet	Pro 4 g Spirulina getrocknet
Energie/Brennwert	367 kcal	14.7 kcal
Wasser	5 g	0.2 g
Kohlenhydrate	20.2 g	0.8 g
- davon Glucose und Fructose	je 8 g	je 0.3 g
Eiweiss (Protein)	59.8 g	2.4 g
Fett	4.1 g	0.2 g
Ballaststoffe (Faserstoffe)	3.4 g	0.1 g
- wasserlöslich	1 g	0.04 g
- wasserunlöslich	2.4 g	0.96 g