Spirulina: Der Tagesbedarf

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Da die Nährwerte schwanken können, hier drei Spirulina-Produkte im Vergleich

Nährstoff *(pro 100 g)*	**Spirulina getrocknet** *www.naehrwertrechner.de*	**Bio-Spirulina Tabletten effective nature** (China)	**Bio Premium-Spirulina effective nature** (Deutschland)
Protein	59.8 g	66 g	55 g
Eisen	19.8 mg	100.6 mg	65 mg
Jod	456 µg	190 µg	14 µg
Magnesium	910 mg	336 mg	230 mg
Trocknung	Keine Angabe	Bei 200° C für 5 Sekunden getrocknet	Bei 42 Grad luftgetrocknet Rohkostqualität

Spirulina kann folgendermassen zur Deckung des Tagesbedarfs beitragen

Nährstoffbedarf eines Erwachsenen pro Tag	**Spirulina getrocknet** *www.naehrwertrechner.de*	**Bio-Spirulina Tabletten effective nature** (China)	**Bio Premium-Spirulina effective nature** (Deutschland)
Protein *0.8 g pro kg Körpergewicht, Beispiel 70 kg Körpergewicht*	4.3 %	4.7 %	3.9 %
Eisen (12 mg)	6.7 %	33.3 %	21.7 %
Jod (200 µg)	9.1 %	3.8 %	0.28 %
Magnesium (350 mg)	10.4 %	3.8 %	2.6 %
Zink (8.5 mg)	5 %		
Folsäure/Folat (300 µg)	18.5 %		
Vitamin B1 (1.1 mg)	7 %		
Vitamin B2 (1.2 mg)	11 %		
Vitamin B3 (15 mg)	6 %		

Quellen:

- *Nährwertrechner.de, Spirulina getrocknet, abgerufen am: 19.04.2022.*
- *Grosshagauer S, Kraemer K, Somoza V. The True Value of Spirulina. J Agric Food Chem. 2020 Apr 8;68(14):4109-4115.*
- *myFairtrade.com, Spirulina Tabletten.*
- *myFairtrade.com, Premium Spirulina-Algen-Pulver aus regionalem Anbau.*