

Die Nährwerte von Spirulina

Nährwerte	pro 100 g Spirulina getrocknet	pro 4 g Spirulina getrocknet
Energie	367 kcal	14.7 kcal
Wasser	5 g	0.2 g
Kohlenhydrate	20.2 g	0.8 g
<i>Fructose</i>	8 g	0.3 g
<i>Glucose</i>	8 g	0.3 g
Eiweiss	59.8 g	2.4 g
Ballaststoffe	3.4 g	0.1 g
<i>wasserlöslich</i>	1 g	0.04 g
<i>wasserunlöslich</i>	2.4 g	0.96 g
Fett	4.1 g	0.2 g

Die Vitamine von Spirulina

Vitamin		pro 100 g Spirulina getrocknet	pro 4 g Spirulina getrocknet	Tagesbedarf
Vitamin A	Retinoläquivalent	609 µg	24.4 µg	900 µg
Betacarotin		3651 µg	146 µg	2.000 µg
Vitamin B1	Thiamin	1891 µg	75.6 µg	1.100 µg
Vitamin B2	Riboflavin	3277 µg	131 µg	1.200 µg
Vitamin B3	Niacinäquivalent	21 500 µg	860 µg	15.000 µg
Vitamin B5	Pantothensäure	2963 µg	118.5 µg	6.000 µg
Vitamin B6	Pyridoxin	324 µg	13 µg	1.500 µg
Vitamin B7	Biotin	0 µg	0 µg	100 µg
Vitamin B9	gesamte Folsäure	1821 µg	72.8 µg	400 µg
Vitamin B12		71 µg	2.8 µg	1 µg
Vitamin C		5 mg	0.2 mg	100 mg
Vitamin D		0 µg	0 µg	20 µg
Vitamin E	Tocopheroläquivalent	2.8-75 mg	0.1-3 mg	Keine Angabe
Vitamin K		3034 µg	121.4 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe von Spirulina

Mineralstoff		pro 100 g Spirulina getrocknet	pro 4 g Spirulina getrocknet	Tagesbedarf
Calcium		637 mg	25.5 mg	1000 mg
Magnesium		910 mg	36.4 mg	350 mg
Kalium		1092 mg	43.7 mg	4000 mg
Eisen		19.8 mg	0.79 mg	12.5 mg
Zink		10 mg	0.4 mg	8.5 mg
Kupfer		1.8 mg	0.072 mg	1.25 mg
Phosphor		101 mg	4 mg	700 mg
Natrium		839 mg	33.6 mg	1500 mg
Chlorid		111 mg	4.4 mg	2300 mg
Schwefel		455 mg	18.2 mg	Keine Angabe
Mangan		4.56 mg	0.182 mg	3.5 mg
Fluorid		0.9 mg	0.036 mg	3.8 mg
Iodid		0.46 mg	0.018 mg	0.2 mg

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

Nährstoff (pro 100 g)	Spirulina getrocknet <i>www.naehrwertrechner.de</i>	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 <i>www.naehrwertrechner.de</i>	Bio-Spirulina Tabletten effective nature (China)	Bio Premium-Spirulina effective nature (Deutschland)
Protein <i>0.8 g pro kg Körpergewicht, Beispiel 70 kg Körpergewicht</i>	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:

- *Naehrwertrechner.de, Spirulina getrocknet, abgerufen am: 19.04.2022.*
- *Grosshagauer S, Kraemer K, Somaza 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.*