

**Спирулина** - зеленая микроводоросль, содержащая все необходимые вещества для здоровой и активной жизни человека: незаменимые аминокислоты, витамины, микроэлементы, полиненасыщенные жирные кислоты и т.д. ООН назвала ее «самым совершенным продуктом».

Быстро выводит лишнюю воду из организма, эффективно сжигает жир. Устраняет дефицит железа, питает органическим кальцием. Ускоряет выздоровление и укрепляет иммунитет. Рекордсмен по содержанию белка – 68%! Идеальная подпитка для режима высоких физических и умственных нагрузок.

Источник **TOP-spirulina** - природный ареал (озеро Ченхай), где она выросла естественно, а не в помещениях, без агрохимии и сушилась без высоких температур, сохранив всю пользу. Это позволяет принимать всего 5-10 г в день для получения эффекта! Чистый и натуральный продукт рекомендован беременным, кормящим мамам и грудным младенцам.

**Ограничений нет**, кроме индивидуальной непереносимости.

Спирулина – быстро усваиваемый продукт, поэтому ее лучше принимать **натощак за 15-25 мин до еды**. Оптимальная дозировка: 5-10 г в день (5 г – чайная ложка порошка с горкой или 10 таблеток по 0.5 г).

Максимальный эффект достигается при **ежедневном** приеме.

**Способ приготовления:** 1) Смешать спирулину в порошке с 50 -100 мл воды. Дать настояться 5 -10 минут и затем тщательно перемешать; 2) Добавить спирулину к фруктам или сокам в блендере; 3) Заправить спирулиной овощной салат.

**Состав:** 100% spirulina platensis (на 100г):

**Аминокислоты:**

Серин 3,5г, Пролин 1,0г, Гистидин 2,9г, Изолейцин 1,4г, Лейцин 3,7г, Валин 4,0г, Лизин 2,7г, Метионин 3,2г, Фенилаланин 3,2г, Треонин 0,9г, Триптофан 3,0г, Аланин 4,7 г, Аргинин 4,3г, Аспарагиновая кислота 6,1г, Цистин 0,6г, Глютамин 9,1г, Глицин 3,2г, Тирозин 5,4 г.

**Микроэлементы и прочее:**

Кальций- 560,0 мг, Фосфор- 640,0 мг, Железо- 80,0 мг, Магний- 320,0 мг, Бор- 300 мг, Кремний- 3,1 мг, Цинк- 2,4 мг, Калий- 1,12 мг, Медь- 1,0 мг, Марганец- 4,0 мг, Хром- 0,2 мг, Селен- 8,0 мкг, Иод- 9,0 мкг, Натрий- 720,0 мг, Хлорофилл - 800,0 мг, Фикоцианин- 11,2 г, Гамма-линолевая кислота- 1,08 г, РНК- 2,24 г, ДНК- 640,0 мг, Каротиноиды- 296,0 мг.

**Витамины:**

Бета-каротин- 170 мг, В1- 2,80 мг, В2- 3,44 мг, В3- 11,20 мг, В5- 80 мкг, В6- 0,64 мг, В8- 48,0 мг, В9- 8 мкг, В12- 40 мкг, Вс- 0,5 мг, Е- 5,36 мг, Н- 4 мкг.

**Пищевая и энергетическая**

**ценность в 100 г продукта:**

350,00 кКал, белки – 68,06 г, жиры – 5,17 г, углеводы – 17,80 г