

## Spiruline : notre nouvel allié santé

### **Spiruline késaco ?**

De couleur bleue-verte, cette micro algue en forme de spirale et aux nombreuses propriétés santé est LA starlette de l'année. Appelée « super-aliment », la spiruline est riche en vitamine B, vitamine K, bêta carotène, minéraux et protéines. Cet ingrédient inoffensif apporte de la diversité dans le tube digestif. Commercialisé en poudre et en gélules, on l'adopte pour son goût succulent ou en complément alimentaire tout simplement.

