

Vergleich der Inhaltsstoffe von No. 1 bis No. 4 Spirulina + Chlorella by the Purity Brand					
	Eiweiß	Ballaststoffe	Eisen	Vitamin B12	Tagesportion
No. 1 Bio Spirulina Pulver	65%	4 g/100 g	2,8 mg (= 20% der empfohlenen Tagesdosis)	0,17 µg pro Tagesdosis (= 7%)	5 g Pulver
No. 2 Bio Spirulina Tabletten	63%	5,9 g/100 g	4,4 mg (= 31,4% der empfohlenen Tagesdosis)		3x4 Tbl.
No. 3 Bio Chlorella Tabletten	59%	10 g/100 g	4,9 mg (= 35% der empfohlenen Tagesdosis)	0,4 µg pro Tagesdosis (= 16%)	3x4 Tbl.
No. 4 Bio Spirulina & Chlorella Tabletten (Mischung 50:50/Tbl.)	58,6%	8 g/100 g	3,1 mg (= 22% der empfohlenen Tagesdosis)	1,3 µg pro Tagesdosis (= 52%)	3x4 Tbl.
FAZIT	No. 1 + No. 2 sind gut geeignet, wenn es um die Zufuhr von Eiweiß geht, aber auch No. 3 + No. 4 zeigen gute Werte.	No. 3 + No. 4 sind gut geeignet, wenn es um die Zufuhr von Ballaststoffen geht. No. 4: das Mikroalgen-Kombi-Produkt für jeden Tag.	No. 3 ist gut geeignet, wenn es um die Zufuhr von Eisen geht, No. 2 ist nah dran, hat aber weniger Ballaststoffe, dafür aber etwas mehr Eiweiß.	No. 3 + No. 4 sind geeignete Vitamin B12 Quellen. No. 4 zeigt sehr gute Vitamin B12 Werte. Ideal als Nahrungsergänzung bei veganer oder vegetarischer Ernährung.	