

Les algues, une véritable source nutritionnelle & micronutritionnelle

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Algues marines ou algues d'eau douce

Souvent appelées légumes de mer, **les algues font partie de la tradition culinaire** des populations côtières de la Chine, du Japon, de la Polynésie, d'Hawaï, du Royaume-Uni, de l'Islande et de la Sibérie.

Parmi les algues comestibles, certaines sont surtout utilisées dans l'industrie de la transformation alimentaire, comme liant ou gélifiant par exemple. Quant aux algues recherchées pour **leur saveur et leur texture**, les plus courantes sont le **Wakamé**, la **Nori** (qui entre dans la fabrication des sushis), la **Dulse** (ou petit goémon) et la **Laitue de Mer**. Au Japon, elles constituent 10% de la ration alimentaire.

Pauvres en calorie, les algues ont une valeur nutritionnelle exceptionnelle, ce qui en fait un aliment de choix pour toutes préparations culinaires. Elles sont **une source exceptionnelle d'antioxydants** (dont caroténoïdes), de **fibres**, de **vitamines** (A, B2, B9, K...) et de **minéraux** (Zinc, Cuivre, Fer, Manganèse...).

Véritable source micronutritionnelle, les fonds marins ont toujours inspiré le **Laboratoire LESCUYER** mettant à l'honneur des **actifs marins exclusifs**, riche en bienfaits tels que la **PHYCO-A.R.L.** 100% naturelle, la PHYCO-A.R.L. est extraite d'**une algue brune**. En raison de son exposition solaire intense et de longue durée, la PHYCO-A.R.L. a créé **un système de défense de très haute performance** lui permettant de résister aux agressions récurrentes liées aux marées. Cette particularité lui confère des propriétés remarquables.

La **PHYCO-ARL_{NG}** est quant à elle, une nouvelle génération de PHYCO-ARL, un concentré de deux algues brunes *Ascophyllum nodosum* et *Fucus vesiculosus*. Elle est pauvre en iode mais riche en phlorotanins et agit en synergie avec le resvératrol afin de renforcer les effets antioxydants.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager