

## NUTRIENT RICH - BLUE / GREEN SUPER FOOD

### A Table of Nutrient Comparison

	a	b	c	d	d
Types of Super Food 超级食物的种类	Spirulina Algae 螺旋藻	Chlorella Algae 小球藻	Aphaniz Algae 下水水华	Barley Grass 大麦草	Wheat Grass 小麦草
Protein 蛋白质	63%	58%	58%	25%	25%
Carbohydrates 碳水化合物	18%	23%	7%	54%	54%
Fats(Lipids) 脂肪 (脂质)	5%	9%	6%	4%	4%
Minerals(ash) 矿物质 (灰分)	9%	5%	23%	12%	12%
Moisture 湿度	5%	5%	6%	5%	5%
<b>Vitamins(per 10grams) 维生素 (每10克)</b>					
Beta Carotene β-胡萝卜素	23000 IU	5550 IU	13340 IU	5000 IU	5000 IU
Vitamin C 维生素C	0.5mg	1mg	5mg	31mg	31mg
Vitamin E 维生素E	1 IU	0.1 IU	•	3 IU	3 IU
Thiamin B1 硫胺素B1	0.31mg	0.17mg	0.03mg	0.03mg	0.03mg
Riboflavin B2 核黄素B2	0.35mg	0.43mg	0.25mg	0.20mg	0.20mg
Niacin B3 烟酸B3	1.46mg	2.38mg	0.65mg	0.75mg	0.75mg
Vitamin B6 维生素B6	80mcg	140mcg	67mcg	128mcg	128mcg
Vitamin B12 维生素B12	32mcg	13mcg	32mcg	3mcg	3mcg
Folacin 叶酸	1mcg	2.7mcg	•	108mcg	108mcg
Biotin 生物素	0.5mcg	19mcg	•	11mcg	11mcg
Pantothenic Acid 泛酸	10mcg	130mcg	•	240mcg	240mcg
Inositol 肌醇	6mg	13mg	•	•	•
<b>Minerals (per 10grams) 矿物质 (每10克)</b>					
Calcium 钙	100mg	22mg	140mg	52mg	52mg
Iron 铁	15mg	13mg	6mg	6mg	6mg
Magnesium 镁	40mg	32mg	16mg	10mg	10mg
Sodium 钠	60mg	0mg	0mg	3mg	3mg
Potassium 钾	120mg	90mg	100mg	320mg	320mg
Phosphorus 磷	90mg	90mg	•	52mg	52mg
Zinc 锌	0.30mg	7mg	0.30mg	0.50mg	0.50mg
Manganese 锰	0.50mg	•	0.30mg	1mg	1mg
Copper 铜	120mcg	10mcg	60mcg	200mcg	200mcg
Chromium 铬	28mcg	•	60mcg	•	•
<b>Pigments (per 10grams) 颜料 (每10克)</b>					
Phycocyanin (Blue) 藻蓝蛋白 (蓝色)	1500mg	None	•	None	None
Chlorophyll (Green) 叶绿素 (绿)	115mg	280mg	300mg	55mg	55mg
Carotenoids 胡萝卜素	37mg	•	•	•	•
<b>Fatty Acids &amp; Lipids (per 10grams) 脂肪酸和脂肪 (每10克)</b>					
Gamma Linolenic 伽玛亚麻酸	135mg	None	•	None	None
Glycolipids 糖脂 (Prim rose oil 晚樱油)	200mg	•	•	•	•
Sulfolipids 硫脂	10mg	•	•	•	•

#### Keys:

- a Eartrise Farms
- b YSK Intl Corp Sun Chlorella
- c Cell Tech Alpha Sun(Blue-green Algae)
- d Cereal Grass,edited by Ronald Scibold
- No Data available