

AEH



Spiral Spring

SPIRULINA MAXIMA

EL ALIMENTO MÁS ANTIGUO DEL FUTURO®



Alga Spirulina



recetario

contenido

Descubra las diversas formas en las que se puede mezclar SpiralSpring con alimentos frescos y naturales para enriquecer su valor nutricional. SpiralSpring el alimento más antiguo del futuro ®



Acerca de Spirulina SpiralSpring.	pag 1
Recomendaciones para el consumo	pag 2
Jugos y extractos.	pag 5
Aguas de frutas ácidas.	pag 6
Aguas de frutas dulces.	pag 6
Licuados con yogurt de frutas ácidas.	pag 7
Licuados con yogurt de frutas dulces.	pag 7
Malteadas con leche.	pag 8
Salsas y Pastas.	pag 9
Los más nutritivos.	pag 11
¿Sabías qué?	pag 15

Spiral Spring®

Spirulina maxima

EL ALIMENTO MÁS ANTIGUO DEL FUTURO

www.spirulina.com

Acerca de Spirulina SpiralSpring

En el mundo, se suman por millones las personas que se han visto beneficiadas por el consumo regular de Spirulina, debido a que es de bajo contenido en grasas y carbohidratos, la Spirulina proporciona una nutrición baja en calorías, pero que a su vez contiene las proteínas, vitaminas y minerales fundamentales.

En los países desarrollados, la Spirulina es muy apreciada por atletas y en general por quienes desarrollan intensa actividad físicas e intelectual.

Concentrada, compacta y liviana, la Spirulina, con su alto contenido de proteínas, es un suplemento alimenticio ideal para físico-culturistas y deportistas, aunque se recomienda para toda la gente. Almacenada adecuadamente (en un lugar fresco, seco y oscuro), puede mantenerse en forma prácticamente indefinida, sin pérdidas en su contenido de proteínas.



como consumir spirulina

Recomendaciones Para Consumir Spirulina SpiralSpring.

- Puede ser consumida por personas de cualquier edad, sin distinción de sexo ni actividad. Es recomendable por lo tanto, para niños, jóvenes, adultos y ancianos.
- La Spirulina SpiralSpring en polvo, puede ser consumida con un vaso de agua fresca, jugo de frutas naturales o sopa cuando proceda.
- La Spirulina SpiralSpring en polvo también puede ser mezclada con pulpa de frutas, con yogur, kéfir o en licuados de frutas, verduras y cereales integrales. Así mismo se puede agregar a las sopas, cremas, tortillas de verduras y postres lácteos.
- Con toda propiedad podemos recomendar el consumo cotidiano de Spirulina SpiralSpring a trabajadores de los más variados rubros, como mineros, pescadores, obreros industriales, de la construcción, choferes y transportistas que pasen muchas horas al volante, a vigilantes y personal de guardia o de turnos de noche, a estudiantes de cualquier edad, a gente que trabaja intelectualmente, a amas de casa, y un muy largo etc.

quiere
saber más

Para mayor información
sobre la Spirulina SpiralSpring,
visite nuestra página web:
www.spiralspring.com
info@aeh.com.mx
nuestro equipo de profesionales
altamente calificados,
estará a su disposición para
satisfacer sus inquietudes.
También puede comunicarse con
nosotros por vía Fax:
(5255) 5254-0101 (México).
01800-004-0101

La pequeña estructura en espiral que forma la Spirulina, nos ofrece una elevada concentración de proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, betacaroteno, el ácido graso esencial gamalinolénico, hierro, magnesio, calcio, fósforo, elementos traza y vitaminas, fundamentales para la nutrición.

El color verde azulado oscuro de la Spirulina SpiralSpring proviene de su amplia gama de pigmentos naturales, como clorofila, ficocianina y carotenoides, los cuales funcionan como excelentes antioxidantes - para el cuerpo.

Aminoácidos que Componen las Partículas de Spirulina

AMINOÁCIDOS ESENCIALES % DEL TOTAL

ISOLEUCINA	5,6
LEUCINA	8,7
LISINA	4,7
METIONINA	2,3
FENIL ALANINA	4,5
TREONINA	5,2
TRIPTOFANO	1,5
VALINA	6,5

AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES % DEL TOTAL

ALANINA	7,6
ARGININA	6,9
AC. ASPÁRTICO	9,8
AC. GLUTÁMICO	14,6
CISTINA	1,0
GLICINA	5,2
HISTIDINA	1,6
PROLINA	4,3
SERINA	5,2
TIROSINA	4,8
TOTAL	100,0

quiere
saber más

¿SUPERALIMENTO?

Una medida de Spirulina diaria proporciona provitaminas esenciales (A,B) y el ácido graso esencial (gammalinolénico) como ningún otro alimento.

Además es la fuente de proteínas naturales de más fácil digestión (95%).
Superalimento o simplemente alimento completo.

La Spirulina reúne todas las ventajas de muchos otros alimentos en uno, siendo totalmente natural y benéfica para la ecología.

¿Qué más se puede pedir?

La Spirulina SpiralSpring contiene de 60 a 70% de proteína de alta calidad, fácilmente digerible (hasta en un 95%), lo que permite consumir solo una pequeña cantidad para satisfacer las necesidades básicas diarias. La calidad proteica de origen vegetal de la Spirulina, es comparable con la de la leche o el huevo, de origen animal, de ahí que su consumo se haya popularizado entre las personas de hábitos vegetarianos y entre quienes se preocupan de su nutrición y salud.

Composición Típica de Spirulina

PROTEÍNAS	60 - 70 %
CARBOHIDRATOS	15 - 18 %
LÍPIDOS	5 - 7 %
MINERALES	7 - 9 %
FIBRA	0,5 - 1,0 %
HUMEDAD	5 - 8 %

PRINCIPALES VITAMINAS mg/kg

BETA- CAROTENO	1 400
VITAMINA E	100
VITAMINA B1	35
VITAMINA B2	40
VITAMINA B3	140
VITAMINA B6	8
VITAMINA B12	2,5

PRINCIPALES MINERALES mg/kg

CALCIO	10 000
FÓSFORO	8 000
MAGNESIO	4 000
HIERRO	1 500
POTASIO	14 000
SODIO	9 000
ZINC	30

Descubre las diversas formas en las que se puede mezclar Spirulina SpiralSpring con alimentos frescos y naturales para enriquecer su valor nutrimental. Con Spirulina SpiralSpring, pinta tu comida de verde, dándole más vida a tu vida. Disfruta las propiedades de una alimentación balanceada y de vivir sanamente. Spirulina SpiralSpring el alimento más antiguo del futuro®.

Nota Importante

Cada medida de spirulina SpiralSpring equivale a 5g Toma 5g al día o una porción de tu receta favorita con Spirulina SpiralSpring.

jugo

JUGO DE	CANTIDAD	SPIRAL SPRING	PREPARACION
NARANJA	1 VASO	1 MEDIDA	AGREGUE AL JUGO SPIRULINA Y BATALO HASTA DESHACER LOS GRUMOS.
TORONJA	1 VASO	1 MEDIDA	

extracto

EXTRACTO DE	CANTIDAD	SPIRAL SPRING	PREPARACION
ZANAHORIA	1 VASO	1 MEDIDA	AGREGUE AL EXTRACTO SPIRULINA Y BATALO HASTA DESHACER LOS GRUMOS.
MANZANA	1 VASO	1 MEDIDA	
CAÑA DE AZUCAR	1 VASO	1 MEDIDA	AGREGUE CHILE PIQUÍN Y SAL AL GUSTO , BATALOS
JICAMA	1 VASO	1 MEDIDA	

aguas de frutas

FRUTA	PORCIÓN	AGUA	MIEL	SPIRAL SPRING	PREPARACION	CANTIDAD FINAL
NARANJA	3 NARANJAS EN JUGO.	1/2 VASO	1 CUCHARADA.	3 MEDIDAS.	1.- DEBE HOMOGENIZAR EL AGUA Y LA MIEL EN BAJA VELOCIDAD DE LICUADO. 2.- SE AGREGA LA PORCIÓN DE FRUTA AUMENTANDO LA VELOCIDAD DE LICUADO. 3.- SE AGREGAN FINALMENTE LAS MEDIDAS DE ALGA SPIRULINA.	3 PORCIONES
GUAYABA	3 GUAYABAS Ó 1 VASO DE GUAYABAS PICADAS	2 VASOS	2 CUCHARADAS.	2 MEDIDAS.		COLAR. 3 PORCIONES
FRESA	6 Ó 7 (LIMPIAS Y DESINFECTADAS) Ó 1 VASO DE FRESAS	2 VASOS	2 CUCHARADAS.	3 MEDIDAS.		COLAR SI ES NECESARIO. 3 PORCIONES
PIÑA	1 VASO DE PIÑA HECHA CUADRITOS.	2 VASOS	2 CUCHARADAS.	3 MEDIDAS.		COLAR SEGÚN GUSTO. 3 PORCIONES
CHABACANO	1 VASO EN MITADES.	2 VASOS	2 CUCHARADAS.	3 MEDIDAS.		3 PORCIONES
DURAZNO	1 VASO DE DURAZNOS PICADOS.	2 VASOS	2 CUCHARADAS	3 MEDIDAS.		COLAR. 3 PORCIONES

aguas de frutas dulces

FRUTA	PORCIÓN	AGUA	MIEL	SPIRAL SPRING	PREPARACION	CANTIDAD FINAL
PLÁTANO	2 PLÁTANOS.	1 VASO.	2 CUCHARADAS.	2 MEDIDAS.	1.-DEBE HOMOGENIZARSE EL AGUA Y LA MIEL EN BAJA VELOCIDAD DE LICUADO. 2.-SE AGREGA LA PORCIÓN DE FRUTA AUMENTANDO LA VELOCIDAD DE LICUADO. 3.-SE AGREGA FINALMENTE LAS MEDIDAS DE ALGA SPIRULINA.	2 PORCIONES.
PAPAYA	1/2 VASO PICADA.	1 VASO.	1 CUCHARADA.	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.
MELÓN	1 VASO PICADO.	1 VASO.	1 CUCHARADA.	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.
MANGO	1 VASO DE PULPA.	1 VASO.	1 CUCHARADA. (OPCIONAL).	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.
MAMEY	1 VASO PICADO.	2 VASOS.	1 CUCHARADA. (OPCIONAL).	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.
CHICO ZAPOTE	1 VASO DESHUESADO	2 VASOS.	1 CUCHARADA. (OPCIONAL).	2 MEDIDAS.	3.-SE AGREGA FINALMENTE LAS MEDIDAS DE ALGA SPIRULINA.	2 PORCIONES.
ZAPOTE NEGRO, BLANCO Y AMARILLO	2 ZAPOTES	1 VASO	1 CUCHARADA. (OPCIONAL).	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.



licuados con yogurt de frutas ácidas

FRUTA	PORCIÓN	AGUA	YOGURT	MIEL	SPIRAL SPRING	PREPARACION	CANTIDAD FINAL
NARANJA	1 VASO DE JUGO.	1/2 VASO	1/2 VASO	2 CUCHARADAS	2 MEDIDAS.	1.- HOMOGENIZAR EL AGUA Y LA MIEL EN BAJA VELOCIDAD.	3 PORCIONES
GUAYABA	1 VASO PICADAS	1 VASO	1/2 VASO	2 CUCHARADAS.	2 MEDIDAS.		3 PORCIONES
FRESA	1 VASO (LIMPIAS Y DESINFECTADAS)	1 VASO	1/2 VASO	2 CUCHARADAS.	2 MEDIDAS.	2.-AGREGAR YOGURT ELEVAR VELOCIDAD DE LICUADO.	COLAR SI SE DESEA 2 PORCIONES
PIÑA	1 VASO EN CUADROS	1 VASO	1/2 VASO	2 CUCHARADAS.	2 MEDIDAS.		COLAR 3 PORCIONES
CHABACANO	1 VASO EN MITADES	1 VASO	1 VASO	2 CUCHARADAS.	3 MEDIDAS.	3.-AGREGAR FRUTA.	3 PORCIONES
DURAZNO	1 VASO PICADO	1 VASO	1 VASO	2 CUCHARADAS	3 MEDIDAS.	4.-AGREGAR AL FINAL EL ALGA SPIRULINA.	COLAR SI SE DESEA 3 PORCIONES

licuados con yogurt de frutas dulces

FRUTA	PORCIÓN	AGUA	YOGURT	MIEL	SPIRAL SPRING	PREPARACION	CANTIDAD FINAL
PLÁTANO	2 PLÁTANOS.	1/2 VASO	1/2 VASO	2 CUCHARADAS	2 MEDIDAS.	1.- HOMOGENIZAR EL AGUA Y LA MIEL EN BAJA VELOCIDAD.	2 PORCIONES
PAPAYA	1/2 VASO PICADA.	1/2 VASO	1/2 VASO	1 CUCHARADA	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES
MELÓN	1 VASO PICADO.	1/2 VASO	1/2 VASO	1 CUCHARADA	2 MEDIDAS.	2.-AGREGAR YOGURT ELEVAR VELOCIDAD DE LICUADO.	2 PORCIONES
MANGO	1 VASO DE PICADO Y DESHUESADO	1/2 VASO	1/2 VASO	1 CUCHARADA (OPCIONAL)	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES
MAMEY	1 VASO PICADO.	1 VASO	1 VASO	1 CUCHARADA.	2 MEDIDAS.	3.-AGREGAR FRUTA.	2 PORCIONES
CHICO ZAPOTE	1 VASO DESHUESADO	1 VASO	1 VASO	1 CUCHARADA.	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES
ZAPOTE NEGRO, BLANCO Y AMARILLO	1 VASO DESHUESADO	1/2 VASO	1/2 VASO	1 CUCHARADAS	2 MEDIDAS.	4.-AGREGAR AL FINAL EL ALGA SPIRULINA.	2 PORCIONES

malteadas con leche y frutas dulces

FRUTA	PORCIÓN	LECHE	MIEL	SPIRAL SPRING	PREPARACION	CANTIDAD FINAL
PLÁTANO	2 PLÁTANOS.	1 VASO.	2 CUCHARADAS.	2 MEDIDAS.	1.-DEBE HOMOGENIZARSE LA LECHE Y LA MIEL EN BAJA VELOCIDAD DE LICUADO.	2 PORCIONES.
PAPAYA	1/2 VASO PICADA.	1 VASO.	1 CUCHARADA.	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.
MELÓN	1 VASO PICADO.	1 VASO.	1 CUCHARADA.	2 MEDIDAS.	2.-SE AGREGA LA PORCIÓN DE FRUTA AUMENTANDO LA VELOCIDAD DE LICUADO.	2 PORCIONES.
MANGO	1 VASO DE PULPA.	1 VASO.	1 CUCHARADA. (OPCIONAL).	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.
MAMEY	1 VASO PICADO.	2 VASOS.	1 CUCHARADA. (OPCIONAL).	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.
CHICO ZAPOTE	1 VASO DESHUESADO	2 VASOS.	1 CUCHARADA. (OPCIONAL).	2 MEDIDAS.	3.-SE AGREGAN FINALMENTE LAS MEDIDAS DE ALGA SPIRULINA.	2 PORCIONES.
ZAPOTE NEGRO, BLANCO Y AMARILLO	2 ZAPOTES	1 VASO	1 CUCHARADA. (OPCIONAL).	2 MEDIDAS.		2 PORCIONES.

malteada de chocolate

Ingredientes

1 vaso de leche.

1 cucharada de miel.

Chocolate en polvo o cocoa, al gusto

1 medida de spirulina SpiralSpring.

Preparación

Homegenizar la miel y la leche en baja velocidad, agregar el chocolate o la cocoa al gusto.Finalmente se agrega 1 medida de Spirulina SpiralSpring y a disfrutar.

salsas y cremas para untar

salsa guajilla

Ingredientes

11 CHILES GUAJILLOS.

1 DIENTE DE AJO.

375ML. DE AGUA

1/4 CEBOLLA.

1 PIZCA DE COMINO.

1 PIZCA DE ORÉGANO.

1 MEDIDA DE
SPIRALSPRING.

Fría el chile guajillo, el ajo y la cebolla. Añada el agua y deje hervir. Ase los jitomates, reúna los ingredientes y agregue el comino y orégano. Ponga a hervir la salsa; una vez bien cocida se licúa y se fríe se deja enfriar y solo entonces (fría) se licúa con alga spirulina.

salsa mexicana

Ingredientes

1/2 KG DE TOMATES MEXICANOS (DE CÁSCARA).

3 Ó 4 CHILES (AJIS).

1 DIENTE DE AJO.

1 PIZCA DE COMINO.

1 PIZCA DE ORÉGANO.

1 MEDIDA DE
SPIRALSPRING.

SAL AL GUSTO.

Los tomates se ponen a hervir o se asan (según preferencia) junto con los chiles. Se dejan enfriar, se licúan (una vez fríos) con el ajo, el comino, el orégano y el alga spirulina.

salsa pasilla

Ingredientes

3 CHILES PASILLA.

1 1/2 DIENTES DE AJO.

1/2 CEBOLLA.

1/2 KG DE JITOMATE O TOMATE.

1 CLAVO.

1 MEDIDA DE
SPIRALSPRING.

Ase los chiles pasilla desvenados, cebolla y ajo, jitomate pelado y sin semilla. Añada el clavo, mezcle todo y licúe, cuele y fría. Se deja enfriar y una vez fría se vuelve a licuar con el alga spirulina.

<p>salsa para spaghetti</p> <p>Ingredientes</p>	<p>pasta macrobiótica</p> <p>Ingredientes</p>	<p>guacamole</p> <p>Ingredientes</p>	<p>salsa tipo kanembous (michka)</p> <p>Ingredientes</p>	<p>crema de spiru (michka)</p> <p>Ingredientes</p>
<p>2 CEBOLLAS.</p> <p>3 TOMATES.</p> <p>2 AJOS PICADOS.</p> <p>1 ZANAHORIA.</p> <p>2 MEDIDAS DE SPIRALSPRING (2 PORCIONES)</p> <p>SAL Y PIMIENTA.</p> <p>HIERBAS AROMÁTICAS.</p> <p>Fría las cebollas, los tomates, la zanahoria y los ajos picados. Agregúeles pimienta sal, y hierbas aromáticas al gusto. Mantenga todo a fuego lento durante 10-15 minutos. Antes de servir añada las medidas de Spirulina. Sirva sobre el spaghetti.</p>	<p>1 PARTE DE MISO.</p> <p>2 PARTES DE TAHINI.</p> <p>1 PARTE DE SPIRALSPRING.</p> <p>Bata todos los ingredientes suavemente hasta que se integren, formando una pasta homogénea. Se puede untar en pan.</p>	<p>1/2 KG DE TOMATES DE CÁSCARA MEXICANOS.</p> <p>CHILES AL GUSTO.</p> <p>4 AGUACATES.</p> <p>1 CUCHARADA DE SPIRULINA SPIRALSPRING.</p> <p>2 RODAJAS DE CEBOLLA.</p> <p>LIMÓN AL GUSTO</p> <p>SAL AL GUSTO</p> <p>ACEITE DE OLIVA AL GUSTO.</p> <p>Hierva los tomates en agua o áselos en un comal (sartén mexicano) Deje enfriar a temperatura ambiente. Una vez fríos licúe con los chiles y la sal. Agregue los aguacates, la cebolla y finalmente spirulina , agregue agua si es necesario, limón, sal y aceite de oliva al gusto.</p>	<p>1/2 LITRO DE AGUA (500 ML.)</p> <p>1 TOMATE ROJO GRANDE.</p> <p>1 CALABAZA (O COMBOS).</p> <p>2 MEDIDAS DE SPIRALSPRING (2 PORCIONES)</p> <p>25 GR. DE MANTEQUILLA.</p> <p>1 PIZCA DE CHILE VERDE.</p> <p>Corte las verduras en cubos mientras el agua esta en el fuego, cuando hierva el agua coloque las verduras y deje cocer durante 15 minutos. En seguida licúe todo. Agregue la Spirulina y la mantequilla, mezcle bien y sirva con arroz.</p>	<p>1 CUCHARADA DE LECHE O YOGURT.</p> <p>2 CUCHARADITAS DE SALSAS DE SOYA.</p> <p>1 MEDIDA DE SPIRALSPRING.</p> <p>1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA.</p> <p>AJO APLASTADO AL GUSTO.</p> <p>1 TOMATE ROJO</p> <p>Vierta la leche o yogurt y la salsa de soya en un recipiente grande, agregue el ajo y la Spirulina , mezcle con un tenedor e incorpore el aceite. Se obtiene una pasta para untar en pan o tostadas y puede decorarlos con tomate rojo.</p>

los más nutritivos

de los aztecas

Ingredientes

100 GR. DE MASA DE MAÍZ
o 2 CUCHARADAS DE
MAICENA.

2 MEDIDAS DE
SPIRALSPRING
(2 PORCIONES)

MIEL AL GUSTO.

Disuelva la masa de maíz como un atole, en agua caliente, y déjela enfriar. Licúe el atole con la miel, y Spirulina.

zanayapio

Ingredientes

1 VASO DE JUGO DE
ZANAHORIA (240 ML.)

1 RAMA DE APIO.

2 MEDIDAS DE
SPIRALSPRING
(2 PORCIONES)

Licúe el jugo de zanahoria, agregue el apio muy bien picado, finalmente agregue la Spirulina cuele si es necesario.

germinados

Ingredientes

1/2 TAZA DE GERMINADO
DE ALFALFA U OTROS
CEREALES.

3/4 DE VASO DE AGUA
(180ML)

PIZCA DE SAL.

CHILE PIQUÍN AL GUSTO.

2 MEDIDAS SPIRALSPRING.
(2 PORCIONES)

Licúe el germinado con el agua, agregue la pizca de sal y el chile piquín finalmente agregue la Spirulina.

los más nutritivos



naranjada

Ingredientes

1/4 DE VASO DE JUGO DE NARANJA (60 ML.).

1 NOPAL

1/2 CUCHARADA DE LEVADURA DE CERVEZA.

1/2 TAZA DE AGUA (120 ML.).

1 CUCHARADA DE SPIRAL SPRING

MIEL AL GUSTO.

Corte el nopal en tiras o cuadros, licúe con el agua, agregue la miel, la levadura de cerveza y el jugo de naranja en ese orden, al final agregue la Spirulina.

solspifrut (f. ayala)

Ingredientes

2 MEDIDAS DE SPIRALSPRING (2 PORCIONES)

1 MANZANA CON O SIN CÁSCARA.

1 PLÁTANO.

2 KIWIS.

150 ML. DE YOGHURT (UN VASO CHICO).

MIEL O AZÚCAR AL GUSTO.

1 VASO DE AGUA FRÍA (240 ML.)

Hidrate la Spirulina en poca agua revolviendo continuamente, al cabo de 10 min., obtendrá una pasta color verde oscuro. Péle las frutas y píquelas colóquelas en una jarra, agregue la miel o azúcar, el yogurt, el vaso de agua y licúe. Agregue finalmente la Spirulina previamente hidratada y licúe hasta homogenizar.

manzanada

Ingredientes

2 MANZANAS (MEDIANAS).

1 NOPAL

1 VASO DE AGUA (240 ML.).

2 MEDIDAS DE SPIRALSPRING (2 PORCIONES)

MIEL AL GUSTO.

Corte el nopal y las manzanas en cuadros, licúe con el agua, agregue la miel y finalmente la Spirulina.

NO

los más nutritivos

avena nutritiva

Ingredientes

1/2 TAZA DE AVENA (COCIDA, CRUDA O REMOJADA SEGÚN EL GUSTO).

MIEL AL GUSTO.

2 MANZANAS CHICAS.

2 CUCHARADAS DE PASITAS.

2 MEDIDAS DE SPIRALSPRING (2 PORCIONES)

1/2 TAZA DE AGUA (120 ML.) O LA NECESARIA.

Licúe la avena y el agua, agregue la miel, enseguida agregue las manzanas (picadas en cuadros), las pasitas para finalmente agregar la Spirulina.

esta en chino

Ingredientes

2 Ó 3 CUCHARADAS DE AVENA.

1 Ó 2 SOBRES DE GINSENG.
MIEL AL GUSTO.

2 MEDIDAS DE SPIRALSPRING (2 PORCIONES)

1 VASO DE AGUA (240 ML.).

Licúe la avena y el agua, agregue el sobre de ginseng y la miel. Finalmente agregue la Spirulina.

para valientes

Ingredientes

3 Ó 4 CUCHARADAS DE AVENA HERVIDA DE PREFERENCIA (O AMARANTO)

1 CUCHARADA DE LEVADURA DE CERVEZA.

MIEL AL GUSTO PARA QUITAR EL AMARGO DE LA LEVADURA.

2 MEDIDAS DE SPIRALSPRING (2 PORCIONES)

AGUA, LA NECESARIA.

Licúe la avena y el agua, agregue la miel y la levadura de cerveza para finalmente agregar la Spirulina.

los más nutritivos

cerveza vegetariana

Ingredientes

1 VASO DE AGUA (240 ML.).
MIEL AL GUSTO.

1 CUCHARADA DE
LEVADURA DE CERVEZA.

2 MEDIDAS DE
SPIRALSPRING
(2 PORCIONES)

Licúe la miel con el agua dejando que se homogenice perfectamente (20 ó 30 segundos aprox.). Agregue la levadura de cerveza. Finalmente agregue la Spirulina, dejando que haga espuma.

cerveza vegetariana energizante

Ingredientes

1 VASO DE AGUA (240 ML.).
MIEL AL GUSTO.

1 CUCHARADA DE
LEVADURA DE CERVEZA.

1/2 CUCHARADITA DE
LECTINA DE SOYA
GRANULADA.

2 MEDIDAS DE
SPIRALSPRING
(2 PORCIONES)

Licúe el agua y la miel, agregue la levadura de cerveza, la lectina de soya y la Spirulina en ese orden.

NO

sabias que:

Saber lo que debemos comer y lo que es mejor evitar, según las condiciones de salud de cada ser humano, es poseer un tesoro de conocimientos que nos mantiene en un estado de salud total.

Spirulina SpiralSpring posee las siguientes propiedades nutrimentales.

Calcio

Spirulina tiene 1.26 veces más calcio que el queso aunado a que spirulina no tiene colesterol.
Spirulina tiene 4.15 veces más calcio que la soya.
Spirulina tiene 8.40 veces más calcio que la leche fresca aunado a que spirulina no tiene colesterol.

Hierro

Spirulina tiene 22 veces más hierro que el hígado de res.
Spirulina tiene 32 veces más hierro que el frijol negro.
Spirulina tiene 34 veces más hierro que las espinacas.
Spirulina tiene 83 veces más hierro que el filete de res.

Proteínas

Spirulina tiene 1.65 veces más proteínas que la soya ninguna tiene colesterol.
Spirulina tiene 2.47 veces más proteínas que la leche entera en polvo, sin embargo la leche tiene colesterol.
Spirulina tiene 2.70 veces más proteínas que el filete de res, sin embargo el filete tiene colesterol.
Spirulina tiene 2.99 veces más proteínas que los frijoles, ambos sin colesterol.
Spirulina tiene 3.25 veces más proteínas que el hígado, siendo este último muy alto en colesterol.

sabias que:

Spirulina SpiralSpring posee las siguientes propiedades nutrimentales.

Betacaroteno

Spirulina tiene 1.60 veces más betacaroteno que el hígado de res.
Spirulina tiene 15.2 veces más betacaroteno que los duraznos.
Spirulina tiene 21.0 veces más betacaroteno que las zanahorias.
Spirulina tiene 76 veces más betacaroteno que el queso.

Vitamina B1 (Tiamina)

Spirulina tiene 3.9 veces más vitamina B1 que la carne de puerco.
Spirulina tiene 1.6 veces más vitamina B1 que los piñones.
Spirulina tiene 13.4 veces más vitamina B1 que el hígado de res.

Vitamina B2 (Riboflavina)

Spirulina tiene 1.4 veces más Vitamina B2 que el hígado de res.
Spirulina tiene 3.3 veces más Vitamina B2 que la leche entera en polvo.
Spirulina tiene 10.2 veces más Vitamina B2 que los champiñones.
Spirulina tiene 21 veces más Vitamina B2 que el filete de res.

Vitamina B3 (Niacina)

Spirulina tiene 1.2 veces más Vit. B3 que el atún en aceite.
Spirulina tiene 1.5 veces más Vit. B3 que la pechuga de pollo con piel.
Spirulina tiene 2.5 veces más Vit. B3 que el filete de res.
Spirulina tiene 140 veces más Vit. B3 que el huevo.

sabias que:

Spirulina Spira!Spring posee las siguientes propiedades nutrimentales.

Vitamina B6 (Pirodoxina)

Spirulina tiene 1.3 veces más Vit. B6 que el plátano.
Spirulina tiene 3 veces más Vit. B6 que la papa.
Spirulina tiene 3.4 veces más Vit. B6 que el filete de res.
Spirulina tiene 5.7 veces más Vit. B6 que la sandía.

Vitamina B12 (Cianocobalamina)

Spirulina tiene 3.2 veces más Vit. B12 que el huevo.
Spirulina tiene 7.8 veces más Vit. B12 que la leche entera en polvo.

“

La alimentación es el único factor determinante de la salud que podemos controlar plenamente”.

Cada cual tiene la última palabra acerca de lo que debe llegar o no al estómago. Los otros factores no siempre se pueden controlar, como sucede con el aire que respiramos, el ruido o el clima emocional que nos rodea. Pero siempre podemos controlar lo que comemos.

Sería una pena desperdiciar semejante oportunidad para influir sobre la salud”.

Doctor Andrew Well, Natural Health.
Natural Medicine.

AEH



Spirulina maxima
kosher parve
certificada



Reciclable.
Por un mejor medio ambiente
Mantengamos Limpia la Ciudad



Spirulina maxima
orgánica certificada

ALGA SPIRULINA DE LA ESPECIE MAXIMA CERTIFICADA POR PHYCO TECH INC.

Informes y servicios al consumidor: Customer service:
AEH tiene el compromiso de AEH is committed to
satisfacer a nuestros consumidores. satisfy our customers.

Alimentos Esenciales para la Humanidad S.A. de C.V.
Puebla 387-102, Colonia Roma Norte, México D.F., C.P. 06700.
Tel. (5255) 5254 0101, Lada sin costo 01800 004 0101,
info@aeh.com.mx www.spiralspring.com

Spirulina Maxima cultivada
y cosechada en el desierto de
Atacama , Chile (o en otros
ecosistemas puros).

HECHO EN MÉXICO

Spirulina Maxima harvested
in the Atacama desert,
Chile (or in other pristine
ecosystems).

MADE IN MEXICO

