

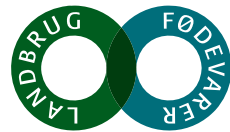
Æg

v. Grethe Andersen
ga@lf.dk

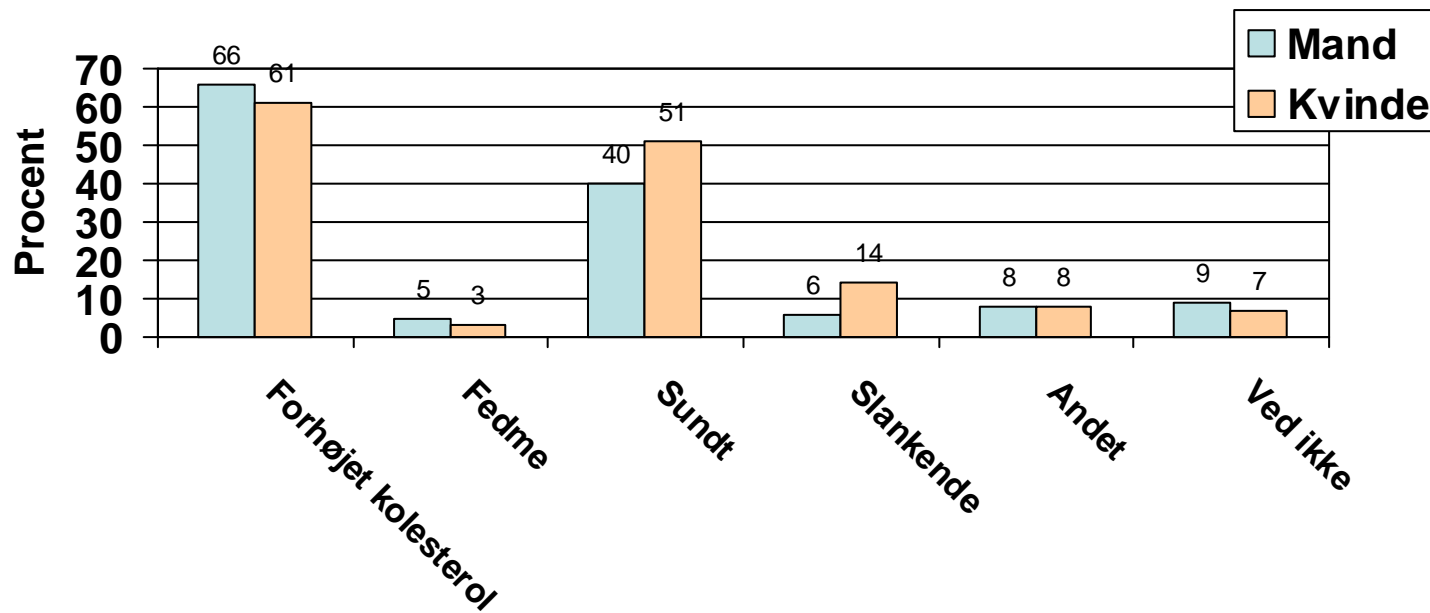


Diætistmøde d.29-30. september 2011

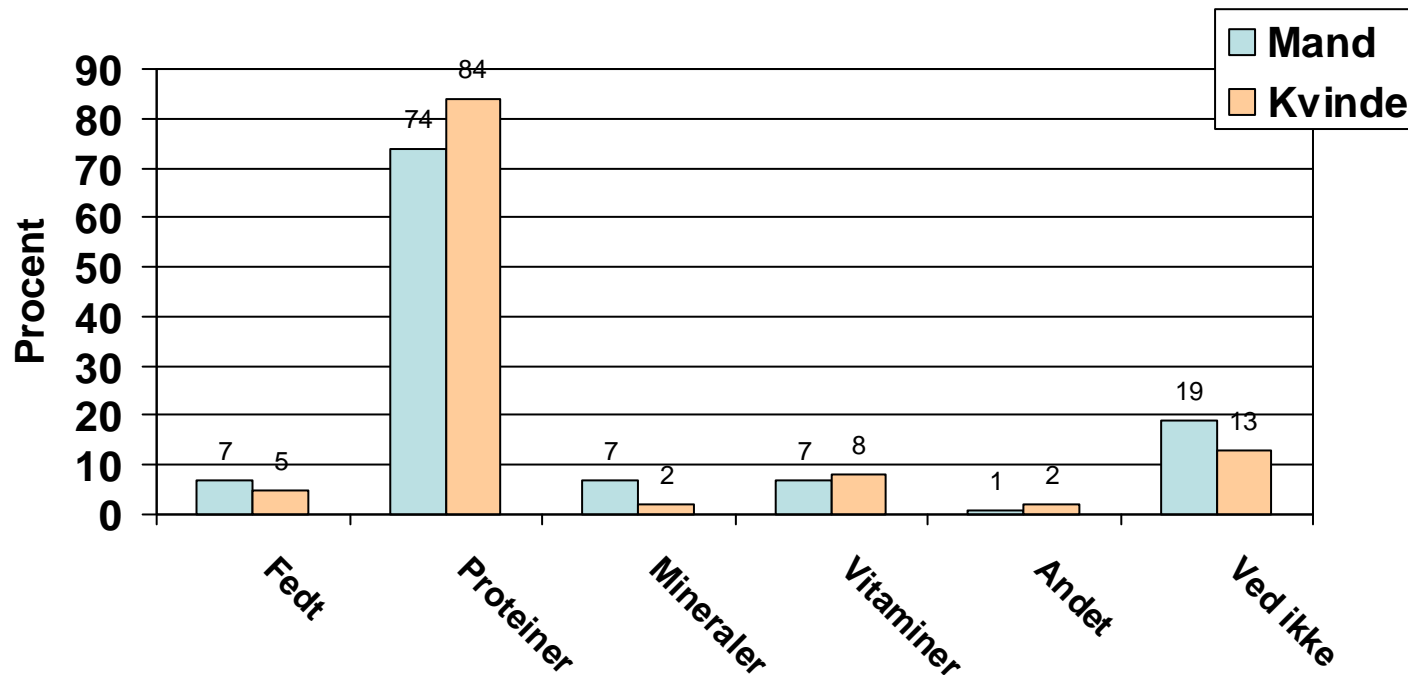
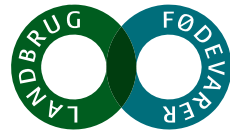
Hvad forbinder forbrugerne med æg?



- Forbrugerundersøgelse September 2011 (udført af Synnovate for Landbrug & Fødevarer)
- 1027 respondenter (504 mænd, 523 kvinder)



Hvad mener forbrugerne at æg bidrager mest med?



Æg er en kilde til...

100 g æg dækker 15 % af anbefalingerne, dvs. det indeholder en betydelig mængde = kilde til:

<i>Kilde til (min. 15 % af ADT)</i>	<i>Procentdel af anbefalinger</i>
Pantothensyre	27 %
A-vitamin	26 %
Niacin	19 %
E-vitamin	15 %

Æg er rig på...

100 g æg dækker 30 % af anbefalingerne, dvs. det har et højt indhold af
= rig på:

<i>Rig på (min. 30 % af ADT)</i>	<i>Procentdel af anbefalinger</i>
B12-vitamin	80 %
Biotin	50 %
Selen	42 %
B2-vitamin (riboflavin)	32 %
D-vitamin	30 %
Phosphor	30 %

Morgenmad



Røræg med peberfrugt

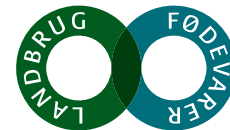
Energifordeling: Protein 17%, Kulhydrat 54%, Fedt 29% -

Energi: 2150 kJ – 510 kcal

- 2 æg, ½ peberfrugt, 1 forårsløg, 2 skiver rugbrød, 2 spsk ketchup og 1½ dl appelsinjuice

Frokost eller aftensmad

- Hurtigere end at hente en pizza



Wraps med æg og røget laks

Energifordeling: Protein 17%, Kulhydrat 53%, Fedt 30%

Energi 2230 kJ – 530 kcal

200 g frugt og grønt

- 2 fuldkorns tortillas, 2 spsk light mayonnaise, 1 æg, 25 g røget laks, salat, agurk, majs samt 1 pære og 3 tørrede abrikoser



Frokost eller aftensmad

- *Hurtigere end at hente en pizza*



Spinatsalat med æg og sprøde rugbrødscROUTONER

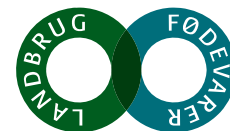
Energifordeling: Protein 21%. Kulhydrat 50%. Fedt 29%

Energi: 2090 kJ – 495 kcal

- 50 g fuldkornspasta, 1½ æg, ½ forårsløg, 65 g cherrytomater, 25 g spinat/salat, 1-2 skiver bacon, 1 skive rugbrød, 2½ spsk dressing, 6 % fedt

Frokost eller aftensmad

- Hurtigere end at hente en pizza



Thailandske stegte ris med æg og rejer

Energifordeling: Protein 20%. Kulhydrat 51%. Fedt 29%

Energi: 2280 kJ – 550 kcal

- 200 g frugt og grønt, $\frac{3}{4}$ dl ris, 1 forårsløg, $\frac{1}{2}$ spsk olie, karry, $1\frac{1}{2}$ æg, sojasauce, 50 g ærter, 50 g rejer, lime samt 1 gulerod og 1 blomme



Frokost eller aftensmad

- Hurtigere end at hente en pizza



Æggekage

Energifordeling: Protein 21 %. Kulhydrat 51%. Fedt 28 %

Energi. 2600 kJ – 620 kcal

- 40 g fuldkornspasta, $\frac{1}{2}$ spsk majsstivelse, $\frac{1}{4}$ dl minimælk, 2 æg, $\frac{1}{2}$ tsk olie, 25 g spinat, 65 g cherrytomater, $\frac{1}{4}$ agurk, 25 g parmaskinke og 2 skiver rugbrød

Mellemmåltid



Æggesandwich

Energifordeling: Protein 16% Kulhydrat 53% Fedt 31%

Energi: 805 kJ – 190 kcal

- 1 skive fuldkorns sandwichbrød, $\frac{1}{2}$ æg, peberfrugt, karry, purløg, knap $\frac{1}{2}$ spsk light mayonnaise samt 1 gulerod

Mellemmåltid

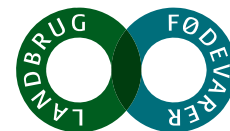


Æblemuffins med nødder og rosiner

Energifordeling: Protein 21% Kulhydrat 50% Fedt 29%

Energi pr. muffin: 670kJ – 160 kcal

- Opskrift til 14 muffins: 4 æg, 3 spsk sukker, 4 revne æbler, 50 g nødder, 100 g rosiner, 1 dl minimælk, 100 g grahamsmel, 1 tsk bagepulver, 125 g hvedemel 1 spsk olie.



Opskrifter kan findes på:

www.voresmad.dk

Flere informationer kan findes på:

www.diaetistforum.dk