

Good for dij

DANSKE EG

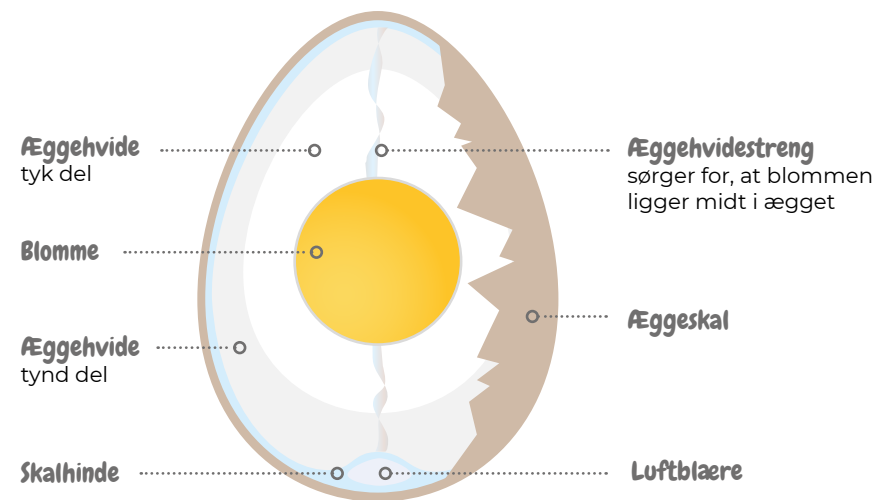


Æg giver dig masser af fordele – samlet i én skal

Vidste du, at æg indeholder næsten alle de næringsstoffer, din krop har behov for?

Det er rigt på protein og indeholder mange forskellige vitaminer. Men æg kan også være med til at gøre hverdagen lidt nemmere – både morgen, middag og aften.

Hvad består et æg af?



Næsten alt i én skal

De vigtigste grunde til at spise æg, som en del af den daglige kost, er æggets indhold af protein og en lang række vigtige vitaminer og mineraler.

RI betyder referenceindtag og er en indikator for det daglige behov for forskellige næringsstoffer.

100g æg - rigt på*	Procentdel af RI	100g æg - kilde til**	Procentdel af RI
D-vitamin	62 %	Chlorid	25 %
B12-vitamin	58 %	Phosphor	25 %
Biotin	47 %	Jod	21 %
Selen	40 %	Niacin	18 %
B2-vitamin (riboflavin)	31 %	A-vitamin	17 %
E-vitamin	31 %		
Pantothensyre	30 %		
Protein (min. 20% ADT)	36 %		

Et æg vejer ca. 60 g.

*min. 15% af RI

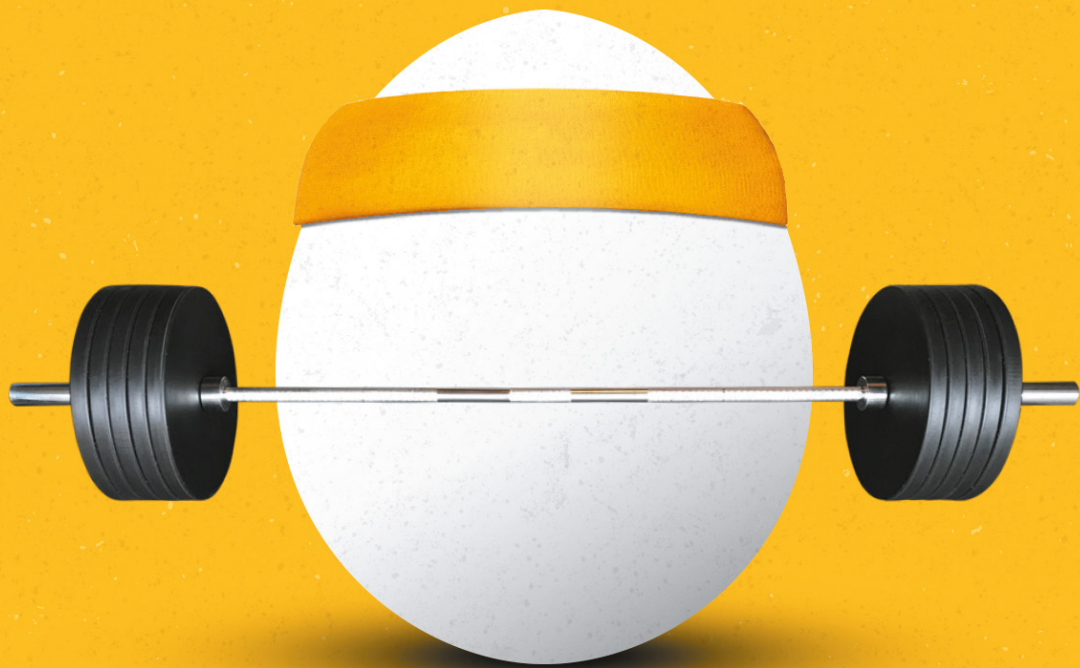
**min. 30% af RI



**Æg indeholder stort set ikke kulhydrat.
Al energien i æg kommer fra protein og fedt.**

Et æg indeholder både mættede, enkelt- og flerumættede fedtsyrer. Fedt indgår i opbygningen af kroppens celler, og fedtstofferne i kosten tilfører og hjælper på optagelsen af forskellige vitaminer. Æg indeholder en del kolesterol, men modsat hvad man tidligere har troet, så er det først og fremmest madens indhold af mættet fedt, der påvirker blodets kolesterolindhold.

Du kan derfor sagtens spise æg hver dag, som en del af en varieret kost.



Mad til musklerne

Æg er rigt på protein, som er en af kroppens byggesten. Det bruges bl.a. til at øge muskelmassen – og vedligeholde dit muskelvæv og dine knogler.

Ægs protein er af høj kvalitet. Det indeholder alle de vigtige aminosyrer, som kroppen har brug for – og det er let for kroppen at optage.

En pakke af vitaminer

Æg indeholder alle vitaminer undtagen vitamin C.

Æg har et højt indhold af **vitamin D**, som bidrager til at opretholde dit immunsystems funktion, og til at vedligeholde dine knogler og muskler.

Æg er rigt på **vitamin B12**, som bidrager til dit nerve- og immunsystems funktion. B12 medvirker også til dannelse af røde blodlegemer, der er med til at transportere ilt fra lungerne ud i kroppen.

Æg har også et højt indhold af **vitamin B2** som f.eks. bidrager til at vedligeholde de røde blodlegemer.

Et mix af mineraler

Æg er rigt på **selen**, som bl.a. er med til at vedligeholde hår, negle og immunsystem.

Æg er desuden kilde til **fosfor**. Det er bl.a. med til sikre et normalt energistofskifte og at dele af cellerne fungerer som de skal.

Æg indeholder også **jod**, som bidrager til, at vi har en normal kognitiv funktion. Det vil sige, måden vi bearbejder information, husker og lærer.

Tilberedning og madspild

Æg gør det nemt at lave hurtig og næringsrig mad til familien i en travl hverdag. Fx i form af en omelet, æggekage, spejlæg eller hårdkogt/blødkogt æg. Derudover er det perfekt til både morgenmad, frokost eller din aftensmad. Og det er en fordel, da dit proteinindtag gerne skal fordeles over hele dagen.

Æg kan hjælpe dig med at bekæmpe madspild. Du kan nemlig bruge dine madrester fra aftensmaden dagen før som fyld eller topping i en omelet.

Tjek hvor ægget kommer fra

I Danmark skal alle æg, du kan købe i butikkerne, være stemplet med en kode.



Produktionsform

- 0 = Økologiske æg
- 1 = Frilandsæg
- 2 = Skrabeæg
- 3 = Buræg

Det første tal i koden angiver produktionsformen, bogstaverne angiver produktionslandet og de sidste tal er landmandens nummer (CHR-nummer).

Det betyder, at ægget kan spores hele vejen tilbage til landmanden.

Godt
for
dig

Følg med på Facebook



Udgivet af Landbrug & Fødevarer 2019
med støtte fra Fjerkræafgiftsfonden.

Danske Æg
Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V
Mail: danskeæg@lf.dk
Web: www.danskeæg.dk