

L'Œuf



Longtemps critiqué pour son cholestérol, l'œuf revient en force. Les Français en consomment plus de **230 par an**, et pour cause : c'est un aliment complet, naturel et économique. Essayons d'y voir plus clair !

L'Œuf est :

80Kcal
par œuf

8g de
protéines
par œuf



**La protéine de référence
en nutrition humaine**

Des protéines complètes avec les 8 acides aminés essentiels

Riche en choline

30% des apports conseillés par jour et par œuf

Essentiel pour la mémoire, le métabolisme et la santé du foie

Riche en Vitamine D et Lutéine

La lutéine protège les yeux, la vitamine D soutient l'immunité

Riche en Vitamine B12 et Oméga 3

La vitamine B12 booste l'énergie, les oméga-3 protègent le cœur

Cholestérol : Le jaune de l'œuf est très riche en cholestérol, mais il n'augmente pas significativement le cholestérol sanguin chez la majorité des personnes. On peut consommer plusieurs œufs tous les jours sans problème sauf avis médical contraire.

Choix et conservation : Les autorités de sécurité alimentaire recommandent de conserver les œufs au réfrigérateur, jusqu'à la DLUO. (Date sur la coquille).

Privilégier les œufs code 0 ou 1 (bio ou plein air) : ils sont issus de poules mieux nourries, avec une alimentation plus riche en oméga-3, ce qui améliore la qualité nutritionnelle du jaune d'œuf.