

LES ATOUTS DE L'ŒUF

L'œuf est peu calorique puisqu'il n'apporte que 88 à 95 kcal, 75 dans le jaune et 15 dans le blanc.

Sa digestion un peu lente lui permet également d'accélérer la sensation de satiété.

L'œuf est donc un véritable allié dans les régimes **minceur**.

On peut le cuisiner de mille et une façons.

Les **saveurs** ainsi obtenues permettent de multiples **plaisirs** gustatifs, pour un **faible coût**.

Son cocktail vitaminique et sa richesse en minéraux font de lui un aliment idéal pour la **forme**.



PROTÉINES

L'œuf contient des protéines.

Ce sont de longues chaînes qui participent à la construction et à l'entretien des muscles, des tissus et des organes.

Elles sont essentielles pour notre corps.

On en trouve dans beaucoup d'aliments, mais les protéines de très bonne qualité se trouvent principalement

dans les produits animaux :

les œufs, la viande, le poisson, les produits laitiers....

Dans l'œuf, c'est surtout dans le blanc que l'on retrouve les protéines.



VITAMINES

L'œuf contient des vitamines

VITAMINE A

Elle intervient dans la vision. Chaque œuf contient 50 % de la quantité journalière nécessaire à un jeune enfant, 20 % de celle d'un adulte. On en trouve également dans le foie.

VITAMINE D

Elle intervient essentiellement dans la construction des os. On trouve au moins 10 % des besoins journaliers dans un œuf. Le beurre, le foie et les poissons gras en contiennent également.

VITAMINE E

Elle protège le corps du vieillissement. Chaque œuf contient 20 % de la quantité journalière nécessaire à un jeune enfant, 10 % de celle d'un adulte.

On en trouve aussi dans les huiles, les margarines.

VITAMINE K

Elle est nécessaire à la coagulation du sang. Chaque œuf contient 20 % de la quantité journalière nécessaire à un jeune enfant, 10 % de celle d'un adulte. Les légumes-feuilles (épinards, choux...) et les tomates sont eux aussi une source de vitamine K.

VITAMINES DU GROUPE B

On retrouve les vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 et B12 dans l'œuf et dans beaucoup d'autres aliments (légumes, fruits, viande, céréales...). Ces vitamines interviennent essentiellement au niveau des réactions chimiques qui se produisent dans l'organisme.



LES ATOUTS DE L'ŒUF

Une grande proportion de protéines d'excellente qualité, une multitude de vitamines et de minéraux, des lipides en petite quantité, du cholestérol indispensable à toutes les membranes cellulaires... en bref que du bon pour notre **santé** et notre **équilibre**.

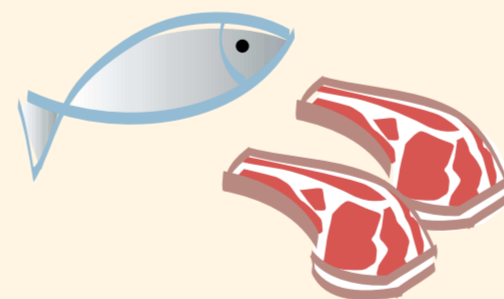
Pour faire profiter quotidiennement notre corps des bienfaits de l'œuf, n'hésitons plus, que ce soit au petit déjeuner (œuf coque, mollet...), au déjeuner (œuf dur en salade...) ou au dîner (omelette, œuf au plat...),

les œufs c'est possible à n'importe quel repas de la journée !



PROTÉINES

Deux œufs, c'est autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson.



La protéine de l'œuf étant très bonne, elle sert généralement de **référence**

pour les spécialistes

par rapport aux autres protéines.

Elle présente également l'avantage

d'être la protéine

la moins chère du marché.



MINÉRAUX

Il contient également des minéraux en très grand nombre.

PHOSPHORE

Il est essentiel à l'ensemble des réactions chimiques de l'organisme. Chaque œuf contient 25 % de la quantité journalière nécessaire à un jeune enfant, 17 % de celle d'un adulte.

On trouve du phosphore dans beaucoup d'aliments.

FER

Il est indispensable à la bonne oxygénation des tissus, par l'intermédiaire de la circulation sanguine. On trouve 10 à 15 % des besoins journaliers dans un œuf.

MAGNÉSIUM

Il a un rôle important au niveau du système nerveux. Le cacao, les légumes secs et les céréales complètes sont aussi de bonnes sources de magnésium.

On trouve également du **zinc**, du **cuivre**, de l'**iode**, du **sélénium**...

