

CHOLESTÉROL

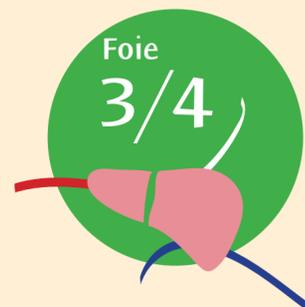
Le cholestérol est indispensable à la vie.

Participe au bon fonctionnement des membranes cellulaires

Favorise la synthèse de la vitamine D

Les œufs contiennent du cholestérol mais ce ne sont pas les seuls aliments à en apporter.

Le cholestérol alimentaire ne représente qu'un quart du cholestérol sanguin. C'est l'organisme qui en produit la majeure partie.



Des études ont d'ailleurs montré que la consommation d'un œuf par jour, chez des personnes ne souffrant pas de diabète ou de maladies cardio-vasculaires, n'entraînait aucune augmentation du taux de cholestérol sanguin.

Alors si vous n'avez pas de problèmes de santé, aucune raison de se priver de manger des œufs chaque jour.

LES ATOUTS DE L'ŒUF

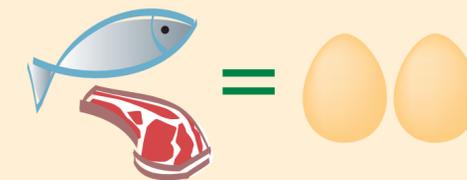
• Des protéines

L'œuf contient des protéines.

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

Elles sont essentielles pour notre corps.

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



La protéine de l'œuf, de très bonne qualité, sert de référence pour les spécialistes.

C'est également la protéine la moins chère du marché.

• Un faible apport calorique

L'œuf n'apporte que 90 kcal, 75 dans le jaune et 15 dans le blanc.

Sa digestion un peu lente lui permet d'accélérer la sensation de satiété. L'œuf est donc un véritable allié dans les régimes minceur.

L'œuf peut se cuisiner de mille et une façons, avec ou sans matières grasses de cuisson.

Ce sont souvent ces dernières qui, en cas d'excès, peuvent être à l'origine de désagréments digestifs.