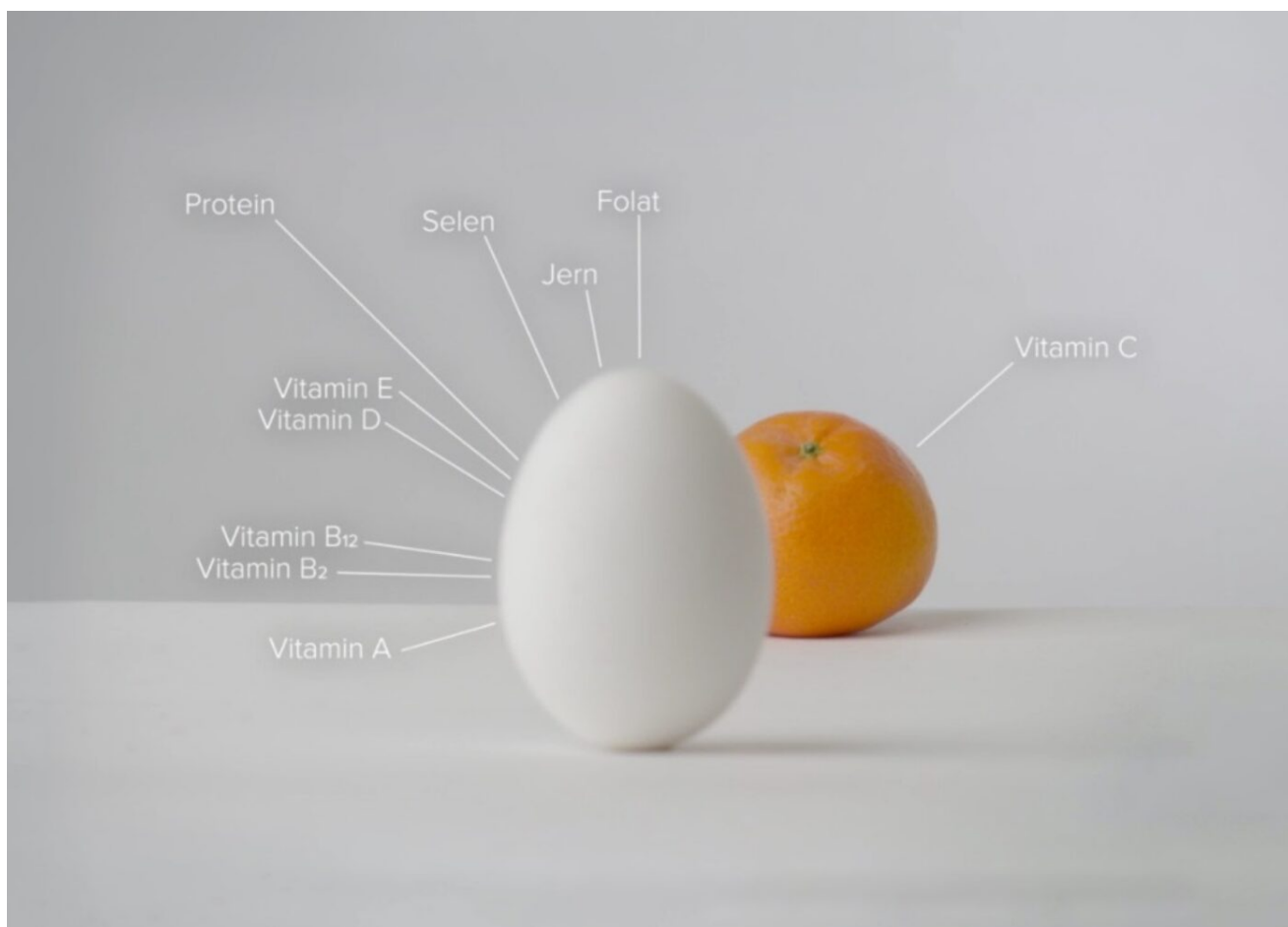


26.03 2020

Egg inneholder alt - unntatt vitamin C

Alle har hørt om tomme kalorier. Egg er det motsatte. Ett egg inneholder 90 kilokalorier, og gir deg større eller mindre doser av alle næringsstoffene kroppen trenger for vekst og vedlikehold. Bortsett fra vitamin C.



Egg er naturlig rikt på protein

Og det er ikke hvilket som helst protein. Eggets protein er av beste kvalitet for kroppen. Det betyr at eggets protein er det som ligner mest på kroppens protein, og dermed dekker kroppens proteinbehov best. Egg er naturlig rik på vitamin D, E, B2 , B12 , folsyre og selen. Egg er i tillegg en naturlig kilde til vitamin A og jern.

Under kan du lese om alle næringsstoffene egget inneholder og hvilken funksjon de har for kroppen vår:

Protein

Protein er kroppens byggesteiner og er nødvendig for å danne og vedlikeholde celler og vev, som muskler.

Vitamin E

Vitamin E er en effektiv antioksidant, som beskytter kroppens celler. Det gjelder også blodets celler. Dermed er vitamin E viktig for immunforsvaret.

Selen

Selen er en annen antioksidant. Selen samarbeider med vitamin E om å beskytte cellene og styrke immunforsvaret.

Vitamin B2 og vitamin B12

Vitamin B2 og vitamin B12 og de andre B-vitaminene smører kroppsmaskineriet, og er helt nødvendige for alle de prosessene som foregår i kroppen. Vitamin B12 finnes bare i animalske matvarer.

Folat eller folsyre

Folat eller folsyre er også et B-vitamin. Folat er viktig for normal utvikling av kroppens arvestoff, DNA, og for de røde blodcellene.

Kvinner som ønsker å bli, eller er gravide, blir anbefalt å ta tilskudd av folat da dette bidrar til normal utvikling hos fosteret. Alle andre får folat fra maten, i for eksempel Prior egg.

Vitamin A

Vitamin A kalles øyets vitamin. Det er nødvendig for normalt syn, i tillegg til blant annet forplantningsevne og immunforsvar. I animalsk mat, som egg, kalles vitamin A ofte for retinol og i vegetabilsk mat kalles det karoten.

Jern

Jern er et mineral som har mange viktige oppgaver i kroppen. Mesteparten av jernet brukes til å frakte oksygen fra lungene og ut i alle kroppens celler og vev.

Det skjer ved at jernet er bundet til de røde blodcellene som hemoglobin. Jern fra animalsk mat, som egg, utnyttes bedre av kroppen enn jern fra vegetabilsk mat.

Les også

[Artikkel](#)

[Trivselstiltak for frittgående høner som legger Prioregg](#)

[Kjøper du Prioregg kan du føle deg trygg på at høna har levd et godt og aktivt liv!](#)

[Pil høyre](#)

Image not found or type unknown

Coq au vin

Oppskrift

180 min Lett

Pavlova i rødt, hvitt og blått

Oppskrift

100 min Middels

Kyllingsalat med blomkål og cheddar

Oppskrift

20 min Lett

Grillskiver av kalkun med bakt søtpotet og urtesmør

Oppskrift

50 min Lett