

OÛfs natomie

Des qualités en abondance 

COQUILLE

- La première ligne de défense de l'œuf contre l'entrée des bactéries.
- La coquille peut être brune ou blanche; sa couleur dépend de la race de la poule pondeuse; les œufs bruns et les œufs blancs ont la même valeur nutritive.
- Environ 10 000 pores minuscules permettent l'entrée et la sortie d'humidité et de gaz.
- Les œufs peuvent absorber les odeurs par les pores de leur coquille; il faut donc les garder dans leur contenant et au réfrigérateur.

MEMBRANES DE COQUILLE

- Il y a deux membranes superposées à l'intérieur de la coquille de l'œuf.
- Une membrane se colle à la coquille et l'autre entoure l'albumen (ou blanc d'œuf).
- La deuxième ligne de défense de l'œuf contre les bactéries.

BLANC D'ŒUF (Albumen)

- L'albumen est le blanc de l'œuf.
- Contient 3 g de protéines, de riboflavines et d'eau.
- Représente 2/3 du poids de l'œuf.
- Lorsqu'un œuf frais est cassé, l'albumen reste ferme autour du jaune.

CHAMBRE À AIR

- Formée au bout large de l'œuf à mesure que l'œuf pondu refroidit.
- Plus l'œuf est frais, plus la chambre à air est petite.

DISQUE GERMINATIF

- Apparaît comme une légère dépression à la surface du jaune.
- Point d'entrée de la fécondation de l'œuf.

MEMBRANE DU JAUNE (Membrane vitelline)

- Entoure et tient le jaune d'œuf.
- Plus l'œuf est frais, plus cette membrane est résistante.

JAUNE

- La principale source de vitamines et de minéraux.
- Contient 3 g de protéines et d'acides gras essentiels.
- Représente 1/3 du poids de l'œuf.
- La couleur du jaune de l'œuf varie du jaune pâle au jaune orange plus prononcé; cette variation dépend du régime alimentaire de la poule. La couleur du jaune ne change pas la valeur nutritive de l'œuf.

CHALAZES

- Une paire de filaments en spirale qui maintiennent le jaune au centre de l'albumen épais.
- Plus l'œuf est frais, plus les chalazes sont visibles.

VALEUR NUTRITIVE DES ŒUFS

Un gros œuf de calibre «A» (53 g) contient :

Deux œufs correspondent à une portion dans le groupe des Viandes et substituts du Guide alimentaire canadien.

Valeur nutritive	
Pour 1 gros œuf (53 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 5 g	8 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 195 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 1 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 6 %
Vitamine D 15 %	Vitamine E 15 %
Riboflavine 15 %	Niacine 8 %
Vitamine B12 50 %	Folate 15 %



*Savourer une variété d'aliments fait partie d'une alimentation saine. Les œufs sont nutritifs et devraient, comme plusieurs aliments, être consommés avec modération. Les producteurs d'œufs du Canada appuient financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC}. La Fondation ne privilégie aucun produit. Pour plus d'information, visitez www.visezsante.org.



J'CRACKE POUR TOI MON COCO!
lesoeufs.ca

GET CRACKING[®]
eggs.ca

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des exemplaires de cette affiche, veuillez communiquer avec votre office provincial.