

EI WEEETJES



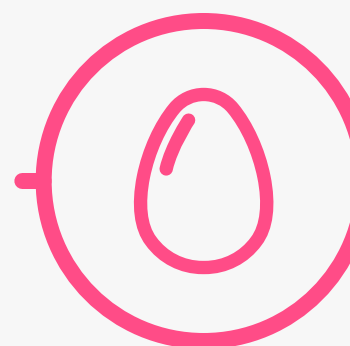
**Een groot ei
bevat slechts
70 kcal en 5
gram vet.**

Eieren verliezen gedurende een dag op kamertemperatuur meer van hun versheid dan gedurende een week in de koelkast. Dus bewaar eieren in de koelkast.

Een hen legt gemiddeld tussen de 300 en 325 eieren per jaar.

Eieren bevatten de beste kwaliteit eiwitten die je kunt kopen.

De kleur van de dooier is afhankelijk van de voeding van de hennen. Om alle vitaminen en mineralen binnen te krijgen is het belangrijk om gevarieerd te eten en daar hoort een ei zeker bij.



Na moedermelk heeft ei-eiwit de beste mix van essentiële aminozuren voor een goede voeding en dus een gezond lichaam.

Een hen is 20 tot 24 uur bezig om een ei te produceren.

De dooier is een van de weinige voedingsmiddelen die een natuurlijke bron is van vitamine D.

