

DAAR ZIT EEN EI VEEL IN

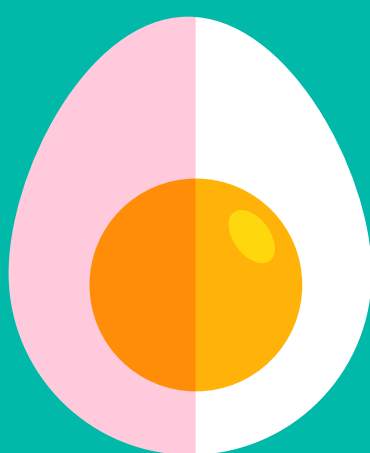
EI POWER

- Eiwitten (met alle essentiële aminozuren)
- Vetten (in de dooier met 65% onverzadigde vetten)
- Energie
- Suikers
- Vitamines
- Mineralen

		DAGELIJKSE REFERENTIE INNAME*
EIWITTEN	12.7 g	25.4%
VETTEN	9.7 g	14%
ENERGIE	141 kcal	7%
SUIKERS	<1	<1%



EI-FEITJES



De dooier is het meest voedzame deel en levert alle vetten.

Het eiwit levert vooral hoogwaardige eiwitten.

Een ei verlaagt het LDL cholesterol in het bloed, maakt botten sterker en verbetert het afweerstysteem.

Koolhydraten in het ei laten hersencellen sneller functioneren, haren en nagels harder groeien en lichaamscellen sneller vernieuwen

Choline in het ei is goed voor het hart

MICRONUTRIËNTEN

		Referentie inname*
VITAMINE A (gr)	227	28.4%
VITAMINE D (gr)	1.8	36%
VITAMINE E (mg)	1.9	15.8%
RIBOFLAVINE (mg)	0.37	26.4%
NIACINE (mg)	3.3	20.6%
FOLIUMZUUR (gr)	51.2	25.4%
VITAMINE B12 (gr)	2.1	84%
BIOTINE (gr)	20	40%
PANTOTEENZUUR (mg)	1.8	30%
FOSFOR (mg)	216	30.8%
IJZER (mg)	2.2	15.7%
ZINK (mg)	2	20%
SELENIUM (gr)	10	18.2%
CHOLINE (mg)	250	63%
EN NOG VEEL MEER!		

