

Tekst 1

- 1p 1 Wat wordt er in dit artikel over eieren gezegd?
- A Ze bevatten veel verschillende vitaminen.
 - B Ze helpen uitstekend tegen bloedarmoede.
 - C Ze mogen bij elk caloriearm dieet worden gegeten.

Eier

Ein Hühnerei enthält durchschnittlich 80 Kilokalorien und einen Fettanteil von 8 Gramm. Über die Hälfte dieser Fette sind ungesättigte Fettsäuren und damit sogenannte „gute Fette“. Ungesättigte Fettsäuren schützen die Blutgefäße und beugen Arterien-



verkalkung vor. Die Fettsäuren sind hauptsächlich im Eigelb. Im Eidotter sind auch die meisten Nährstoffe vorhanden. Generell spielt es keine Rolle, ob das Ei roh

oder gekocht ist. Die Nährstoffe bleiben dieselben. Neben Fetten enthalten Eier vor allem Mineralstoffe und Vitamine. So sind in Eiern alle Vitamine, außer Vitamin C vorhanden. Das kann ansonsten kein anderes Lebensmittel vorweisen.