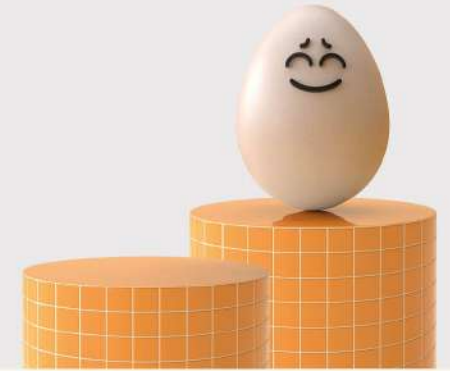


Tengo mucho que aportar



Valor nutricional por ración (2 huevos, unos 100g)

Macronutrientes → % IR

PROTEÍNA

12,7 GRAMOS

25,4

(Con todos los aminoácidos esenciales)

GRASAS

9,7 GRAMOS

14

(En la yema, con 65% de ácidos grasos insaturados)

ENERGÍA

141 KCAL

7

AZÚCARES

<1 GRAMO

<1

- La yema es la parte más nutritiva, y aporta todos los lípidos.
- La clara aporta sobre todo proteínas de gran calidad.

IR: Ingesta diaria de referencia del nutriente para un adulto medio (8400 Kj / 2000 Kcal)

Fuente: Instituto de Estudios del Huevo.

Micronutrientes → % IR



0 20 40 60 80 100