



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

YUMURTANIN BESİN DEĞERİ VE ÖZELLİKLERİ

Ortalama olarak 75 kalori taşımakta olan 60 gram ağırlığındaki orta bir yumurtanın 18 gramım sarısı, 35 gramını beyazı ve 7 gramını da kabuğu meydana getirmektedir. Ancak yumurtalar; taşıdıkları kalori miktarlarını sakla-yabilmeleri için, bunların olanağınca taze olmaları gerekir. Bozuk yumurtaların besin olabilmeleri bir tarafa, bu gibi yumurtalardan zehirlenmek ihtimali bile vardır. Buzhanede saklanmış yumurtalar da çoğunlukla saman kokmaları dolayısıyla yerken ağızda hoşla gitmeyen bir koku bırakır.