



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTALARIN BESİN DEĞERİ HAKKINDA BİLGİ

Yumurta katılarak hazırlanan yemeklere yumurtalı yemekler denir. Protein ve mineraller yönünden çok zengin olan yumurta sevilerek yenilir. Özellikle çocuklar tarafından. Yumurtanın içinde olan değerler tablo olarak aşağıda verilmiştir.

100 gr. Yumurtada: 159 kalori, 74,0 gr. su, 11,5 gr. yağ, 12,8 protein, 0,7 karbonhidrat, 54 mgr. kalsiyum, 2,7 mgr. demir, 52 mgr. sodyum, 98 mgr. potasyum, 569 mgr. fosfor, 1000 krotein, 0 sindirilmeyen kısım, % 10 atıktır.

Yumurtanın besin yönünden zengin olması taze olmasıyla orantılıdır. Yani taze yumurta besin değeri en yüksek olanıdır. Buzdolabında 1 yumurta 10-15 günden fazla bekletilmez. Yumurta yıkanmaz, yalnız kuru bezle silinebilir.

Yumurtayı sebzelerde kullanacağımız gibi, diğer yemek ve tatlı türlerinde de ek madde olarak kullanırız. Kek, çorba, börek vb. gibi.