



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YUMURTANIN BESİN DEĞERİ

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

Yumurta anne sütünden sonra sağlıklı yaşam için gerekli tüm besin öğelerini içeren besin kaynağıdır. Hayvansal kaynaklı protein içeren yumurta %100 vücut proteinine dönüşebildiği için önemlidir. Bu nedenle anne sütü ile birlikte örnek protein olarak adlandırılır. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşam için insanların ihtiyacı olan 13 çeşit temel vitamin ve mineralleri içerir.

Yumurta akı ve sarısı farklı besin değerlerine sahiptir. Yumurta akı % 88 su, % 11 protein, % 0.2 yağ , % 0,8 mineral maddeler ve az miktarda karbonhidrat içerir. Yumurta sarısı ise % 48 su, % 17.5 protein, % 32.5 yağ , % 1.9 mineral maddeler ile az miktarda karbonhidrattan oluşur.

---