

Хранителна стойност

Цяло яйце

Белтък

Жълтък

Калории (ккал)

75

17

59

Протеин (гр)

6,25

3,52

2.78

Общо липиди (гр)

5.01

0.1

5.00

Общо въглехидрати (гр)

0.6

0.3

0.3

Масни киселини (гр)

4.33

0

4.33

Наситени мазнини (гр)

1.55

0

1.55

Мононенаситените мазнини (гр)

1.91

0

1.91

Полиненаситените мазнини (гр)

0,68

0

0.68

Холестерол (мг)

213

0

213

Тиамин (мг)

0,030

0,002

0.028

Рибофлавин (мг)

0.254

0.151

0.103

Ниацин (мг)

0.036

0.031

0.005

Витамин В6 (мг)

0.070

0.001

0.0069

Фолиева киселина (мкг)

23.5

1.0

22.5

Витамин В12 (мкг)

0.50

0.07

0.43

Витамин А (IU)

317.5

0

317

Витамин Е (мг)

0.70

0

0.70

Витамин D (IU)

24.5

0

24.5

Холин (мг)

215.1

0.42

214.6

Биотин (мкг)

9.98

2.34

7.58

Калций, Са (мг)

25

2

23

Желязо, Fe (мг)

0.72

0.02

0.60

Магнезий, магнезиеви (мг)

5

4

1

Мед, Cu (мг)

0.007

0.002

0.004

Йод, I (мг)

0.024

0.001

0.022

Цинк, Zn (мг)

0.55

0

0.52

Натрий, Na (мг)

62

55

7

Манган, Mn (мг)

0.012

0.001

0.011