

OEUF, POULET, ENTIER, FRAIS/CONGELER, CRUE		100 g
PROTÉINE	G	11,80000
GRAS (LIPIDES TOTAUX)	G	10,00000
GLUCIDES TOTAL	G	1,90000
ENERGIE (KILOCALORIES)	KCAL	141,00000
ENERGIE (KILOJOULES)	KJ	589,00000
FIBRES TOTAL	G	0,00000
FIBRES INSOLUBLE	G	0,00000
CALCIUM	MG	44,80000
FER	MG	1,40000
MAGNESIUM	MG	8,70000
PHOSPHORE	MG	126,00000
POTASSIUM	MG	114,00000
SODIUM	MG	125,00000
ZINC	MG	1,20000
CUIVRE	MG	0,06000
MANGANÈSE	MG	0,05000
SELÉNIUM	MCG	34,20000
VITAMINE C	MG	0,00000
THIAMINE	MG	0,07000
RIBOFLAVINE	MG	0,50000
NIACINE (ACIDE NICOTINIQUE) PREFORMÉE	MG	0,12000
NIACINE TOTAL (ÉQUIVALENT)	NE	3,07000
ACIDE PANTOTHENIQUE	MG	2,40000
VITAMINE B-6	MG	0,07000
FOLATE	MCG	72,30000
VITAMINE B-12	MCG	1,90000
VITAMINE A (UNITÉS INTERNATIONALES)	IU	637,00000
VITAMINE A (ÉQUIVALENT RETINOL)	RE	191,00000
VITAMINE D (UNITÉS INTERNATIONALES)	IU	57,60000
VITAMINE D (MICROGRAMMES)	MCG	1,44000
ÉQUIVALENTS D'ALPHA-TOCOPHEROL (ACTIVITÉ TOTAL)	MG	2,45000
ALPHA-TOCOPHEROL	MG	2,44000
VITAMINE E	IU	3,60000
TRYPTOPHANE	G	0,20000
THREONINE	G	0,56000
ISOLEUCINE	G	0,65000
LEUCINE	G	1,07000
LYSINE	G	0,90000
METHIONINE	G	0,39000
CYSTINE	G	0,28000
PHÉNYLALANINE	G	0,69000
TYROSINE	G	0,50000
VALINE	G	0,81000
ARGININE	G	0,78000
HISTIDINE	G	0,30000
ALANINE	G	0,71000
ACIDE ASPARTIQUE	G	1,26000
ACIDE GLUTAMIQUE	G	1,63000
GLYCINE	G	0,41000
PROLINE	G	0,48000
SERINE	G	0,93000
CHOLESTEROL	MG	366,00000

SOURCE: EGG FARMERS OF CANADA
PRODUCTEURS D'OEUF DU CANADA

ACIDE GRAS, SATURÉ, TOTAL	G	3,04000
ACIDE GRAS, MONOINSATURÉ, TOTAL	G	4,13000
ACIDE GRAS, POLYINSATURÉ, TOTAL	G	1,43000
ACIDE GRAS, TRANS, TOTAL	G	0,07000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 8:0, OCTANOIQUE	G	0,00000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 10:0, DECANOIQUE	G	0,00000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 12:0, DODECANOIQUE	G	0,00000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 14:0, TETRADECANOIQUE	G	0,03000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 16:0, HEXADECANOIQUE	G	2,22000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 18:0, OCTADECANOIQUE	G	0,76000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 15:0, PENTADECANOIQUE	G	0,01000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 17:0, HEPTADECANOIQUE	G	0,02000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 20:0, EICOSANOIQUE	G	0,00000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 22:0, DOCOSANOIQUE	G	0,00000
ACIDE GRAS, SATURÉ, 24:0, TETRACOSANOIQUE	G	0,00000
ACIDE GRAS, MONOINSATURÉ, 14:1, TETRADECENOIQUE	G	0,01000
ACIDE GRAS, MONOINSATURÉ, 16:1, HEXADECENOIQUE	G	0,32000
ACIDE GRAS, MONOINSATURÉ, 18:1, OCTADECENOIQUE	G	3,77000
ACIDE GRAS, MONOINSATURÉ, 20:1, EICOSENOIQUE	G	0,02000
ACIDE GRAS, MONOINSATURÉ, 22:1, DOCOSAENOIQUE	G	0,00000
ACIDE GRAS, POLYINSATURÉ, 18:2, LINOLEIQUE	G	1,08000
ACIDE GRAS, POLYINSATURÉ, 18:3, LINOLENIQUE	G	0,01000
ACIDE GRAS, POLYINSATURÉ, 20:4, ARACHIDONIQUE	G	0,16000
ACIDE GRAS, POLYINSATURÉ, 20:5, EICOSAPENTAENOIQUE	G	0,00000
ACIDE GRAS, POLYINSATURÉ, 22:6, DOCOSAHEXAENOIQUE	G	0,07000
ALCOOL	G	0,00000
CAFÉÉINE	MG	0,00000
ASPARTAME	MG	0,00000
ACIDE FOLIQUE	MCG	0,00000
HUMIDITÉ	G	76,30000
CENDRE, TOTAL	G	1,00000
PECTINE	G	0,00000
FIBRE BRUTE	G	0,00000