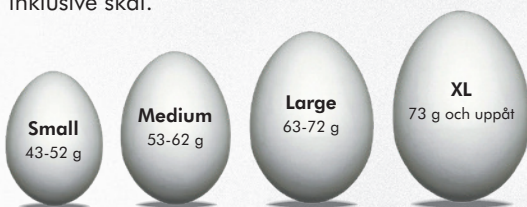


OMVANDLINGS- OCH NÄRINGSDATA

ÄGG - VIKTER?

Ägg säljs i olika storlekar. Små (S) ägg väger mindre än 53 gram, medelstora (M) 53-62 gram, stora (L) 63-72 gram och extra stora (XL) väger mer än 73 gram. Storleken på äggen beror mest på hönans ålder, unga hönor värper små ägg och äldre hönor värper större ägg. På äggpackeriet sorteras och packas äggen efter storlek.

I matlagningsrecept brukar man utgå från medelstora ägg, så även i denna receptpärm. Medelvikten för ett ägg är ca 58 gram inklusive skal.



Innehållet i ett medelstort ägg

Innehåll i ett medelstort ägg á 58 gram	Vikt per styck
Hela ägget utan skal	ca 52 gram
Äggvita	ca 34 gram
Ägggula	ca 18 gram

Man kan även väga sina ägg och räkna ut innehållet av respektive komponent. Äggvita utgör cirka 60% av vikten, ägggula cirka 30% och skalet cirka 10%.

ÄGG - HUR STOR VOLYM?

De volymmått som används i receptboken är:

- 1 dl = 100 ml
- 1 msk (matsked) = 15 ml
- 1 tsk (tesked) = 5 ml
- 1 krm (kryddmått) = 1 ml

För ett medelstort ägg gäller:

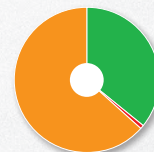
- 1 ägggula = drygt 1 msk
- 6 ägggular = drygt 1 dl
- 1 äggvita = drygt 2 msk
- 3 äggvitor = ca 1 dl
- 1 ägg = ca 0,5 dl
- 2 ägg = ca 1 dl

NÄRINGSVÄRDEN FÖR KONVENTIONELLA SVENSKA ÄGG

Näringsvärde per 100 gram	Ägg	Ägggula	Äggvita
Energi (kcal)	137,4	318,9	41
Energi (kJ)	575,1	1334,1	171,7
Kolhydrater (g)	0,4	0,6	0
Fett (g)	9,73	28,6	0
Protein (g)	12,25	15,63	10,1
Summa mättade fettsyror (g)	2,59	7,6	0
Summa enkelomättade fettsyror (g)	3,97	11,69	0
Summa fleromättade fettsyror (g)	1,46	4,29	0
Vitamin D (µg)	3,70	9,12	0
Folat (µg)	85,8	241	3
Vitamin B12 (µg)	1,47	3,88	0,1
Vitamin E (mg)	5,57	16,7	0
Selen (µg)	22,65	58,6	20
Järn (mg)	1,68	3,1	0
Salt (g)	0,36	0,16	0,38

Källa: SLV's Livsmedelsdatabasen

ENERGIFÖRDELNING: ● Protein **36 E%**
● Kolhydrat **1 E%** ● Fett **63 E%**



NÄRINGSVÄRDEN FÖR EKOLOGISKA SVENSKA ÄGG

Näringsvärde per 100 gram	Ägg	Ägggula
Energi (kcal)	141,4	326,7
Energi (kJ)	591,7	1366,9
Kolhydrater (g)	0,4	0,6
Fett (g)	10,12	29,23
Protein (g)	12,38	16,19
Summa mättade fettsyror (g)	2,88	8,27
Summa enkelomättade fettsyror (g)	3,96	11,4
Summa fleromättade fettsyror (g)	1,51	4,44
Vitamin D (µg)	3,57	9,15
Folat (µg)	83,6	247,3
Vitamin B12 (µg)	2,17	6,13
Vitamin E (mg)	5,94	17,8
Selen (µg)	27,24	58,6
Järn (mg)	1,97	3,3
Salt (g)	0,35	0,14

Källa: SLV's Livsmedelsdatabasen

ENERGIFÖRDELNING: ● Protein **36 E%**
● Kolhydrat **1 E%** ● Fett **63 E%**

