Fiche Nutritionnelle : La Protéine dans l'Œuf

Pourquoi l'œuf est un super-aliment

- Source de protéines de haute valeur biologique (contient tous les acides aminés essentiels).
- Riche en vitamines A, D, E, B12 et en minéraux comme le sélénium et le phosphore.
- Faible apport calorique : environ 70-80 kcal par œuf moyen.
- Excellente biodisponibilité : les protéines sont facilement assimilées par l'organisme.

Apport en protéines selon le calibre (œuf entier)

- Petit (S) : environ 5g de protéines.
- Moyen (M) : environ 6g de protéines.
- Gros (L) : environ 7g de protéines.
- Très gros (XL) : environ 8g de protéines.

Impact du mode de cuisson sur la digestion

- Œuf à la coque (3 min) : Protéines partiellement dénaturées, digestion rapide, jaune coulant riche en nutriments.
- Œuf mollet (6 min) : Texture idéale, protéines bien assimilées.
- Œuf dur (9-10 min) : Protéines totalement coagulées, digestion plus lente, idéal pour les collations nomades.
- Œuf au plat / brouillé : Cuisson avec ajout de matières grasses, impact calorique à surveiller.

Conseils de consommation

- Consommez le jaune et le blanc ensemble pour bénéficier de l'équilibre complet entre protéines et lipides.
- Privilégiez les œufs issus de poules élevées en plein air (Label Rouge ou Bio) pour une meilleure qualité nutritionnelle.
- Ne pas trop cuire l'œuf pour éviter de rendre les protéines plus difficiles à digérer et préserver les vitamines thermosensibles.