

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Egg og eggjavörur	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
EGG, hænuegg, hrá	629	151	11,3	3,0	3,6	2,4	0,7	0,7	0	0	12,4	0,28	75,8
EGG, hænuegg, soðin	597	144	10,3	3,0	4,1	1,4	0,7	0,7	0	0	12,0	0,40	75,1
EGG, hænuegg, steikt	924	223	17,8	5,3	7,6	2,4	0,9	0,4	0	0	14,7	0,56	65,0
EGG, svartbaksegg, hrá	563	135	9,0	2,6	4,2	0,7	1,6		0	0	11,9	0,46	76,6
EGG, svartfuglsegg, hrá	763	184	14,1	4,1	7,0	1,1	2,0		0	0	12,2	0,31	72,0
EGGJADUFT	2407	579	41,8	12,2	16,7	5,8	4,8			0	45,8	1,30	4,1
EGGJAHVÍTUR, hænu-, hráar	192	45	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,0	0	0	10,1	0,38	88,1
EGGJARAUÐUR, hænu-, hráar	1500	363	32,9	9,6	13,1	4,6	0,2	0,2	0	0	16,4	0,12	48,8

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

Egg og eggjavörur	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
EGG, hænuegg, hrá	215	215	0	4	5,30	0,15	0,53	2,30	75	0	41	1,5	32
EGG, hænuegg, soðin	211	204	42	1	1,90	0,07	0,35	1,10	39	0	45	2,0	32
EGG, hænuegg, steikt	220	220	0	2		0,09	0,48	1,80	25	0	60	2,4	
EGG, svartbaksegg, hrá											71		
EGG, svartfuglsegg, hrá											68	4,2	24
EGGJADUFT	587	567	117	4	5,30	0,31	1,17	10,00	184	0	212	7,9	230
EGGJAHVÍTUR, hænuegg, hráar	0	0	0	0	0,00	0,00	0,45	0,00	7	0	5	0,0	2
EGGJARAUÐUR, hænuegg, hráar	621	600	124	4	5,40	0,22	0,40	6,90	130	0	100	5,5	57