

Voedingswaarde

Eieren bevatten verschillende soorten voedingsstoffen, zoals eiwit, vitaminen en mineralen. Ze zijn een bron van vitamine B2, foliumzuur, B12, D en E. Deze vitaminen heeft ons lichaam nodig. Bijvoorbeeld vitamine B2 is onmisbaar voor de energievoorziening van het lichaam en vitamine D hebben we nodig voor sterke botten en tanden.

Ook bevatten eieren mineralen zoals: ijzer, zink, fosfor, seleen en jodium. Naast vitaminen zijn ook deze mineralen nodig om ons lichaam goed te laten functioneren. Een gemiddeld ei van 61 gram (55 gram zonder schaal) levert 75 kilocalorieën.

Scharrelereieren rauw

per 100 gr voedingsmiddel

Energie (kJ)	549
Energie (kcal)	132
Eiwit totaal (g)	12.3
Koolhydraten totaal (g)	0.2
Vet totaal (g)	9.1
Voedingsvezel totaal (g)	0.0
Alcohol totaal (g)	0.0
Water (g)	76.2
As (g)	0.8

Scharrelereieren gekookt

per 100 gr voedingsmiddel

Energie (kJ)	521
Energie (kcal)	125
Eiwit totaal (g)	12.2
Koolhydraten totaal (g)	0.0
Vet totaal (g)	8.5
Voedingsvezel totaal (g)	0.0
Alcohol totaal (g)	0.0
Water (g)	76.6
As (g)	0.8

Mineralen en spoorelementen

Eieren bevatten verschillende soorten mineralen die bijdragen aan het functioneren van het lichaam.

Fosfor is nodig voor een normale groei en ontwikkeling van het beendergestel van kinderen. Het geeft stevigheid aan de botten en tanden en heeft invloed op de energiestofwisseling in het lichaam.*

Seleen beschermt als antioxidant rode bloedlichaampjes en cellen tegen beschadiging. Seleen maakt eventuele zware metalen die via verontreinigingen in het lichaam terechtkomen, minder giftig. Seleen is ook belangrijk voor een goede werking van de schildklier.*

IJzer speelt een belangrijke rol bij de vorming van hemoglobine, nodig voor het transport van zuurstof in het bloed en daarmee voor tal van stofwisselingsprocessen in het lichaam.*

Zink is nodig voor de groei en het vernieuwen van weefsel, de stofwisseling en voor een goede werking van het afweersysteem.*

Jodium is nodig voor aanmaak schildklierhormonen die zorgen voor goede groei, stofwisseling en ontwikkeling van het zenuwstelsel.*

* Bron: Voedingscentrum

Scharrelereieren rauw

per 100 gr voedingsmiddel

Natrium (mg)	154
Kalium (mg)	146
Calcium (mg)	58
Fosfor (mg)	233
Magnesium (mg)	15
IJzer totaal (mg)	2.3
IJzer haem (mg)	0.0
IJzer non haem (mg)	2.3
Koper (mg)	0.06
Selenium (ug)	17
Zink (mg)	1.60
Jodium (mg)	32.0

Scharrelereieren gekookt

per 100 gr voedingsmiddel

Natrium (mg)	150
Kalium (mg)	141
Calcium (mg)	63
Fosfor (mg)	242
Magnesium (mg)	15
IJzer totaal (mg)	2.4
IJzer haem (mg)	0.0
IJzer non haem (mg)	2.4
Koper (mg)	0.07
Selenium (ug)	20
Zink (mg)	1.60
Jodium (mg)	35.0

Vetten

In eieren zit cholesterol. Cholesterol wordt vaak geassocieerd met hart- en vaat ziekten. De relatie tussen cholesterol en eieren ligt wat genuanceerder dan voorheen werd aangenomen. Cholesterol is een op vet lijkende stof in het bloed die onder andere nodig is bij de bouw van cellen en bij de vorming van galzuren en hormonen. Het grootste deel van cholesterol maakt het lichaam zelf aan. Extra aanvoer door middel van voeding is dus niet nodig, maar het kan wel. Het cholesterolgehalte in het bloed wordt vooral bepaald door de hoeveelheid verzadigd vet in de voeding. Daarom is het belangrijk om te letten op de inname van verzadigde vetten en deze zoveel mogelijk te vervangen door onverzadigde vetten. Cholesterol uit voeding heeft bij gezonde mensen nauwelijks invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. Je kunt dus gerust een eitje meer eten!

Scharrelereieren rauw

per 100 gr voedingsmiddel

Vet totaal (g)	9.1
Som van de vetzuren (g)	7.5
Vetzuren totaal verzadigd (g)	3.0
Vetzuren totaal trans (g)	0.0
Vetzuren enkelv onverz cis (g)	3.7
Vetzuren meerv onverz (g)	0.6
Vetzuren n-3 meerv onverz cis (g)	0.1
Vetzuren n-6 meerv onverz cis (g)	0.5
Linolzuur (c18-2 (n-6) cis) (g)	0.5
C18:3 n-3 cis (ALA) (g)	0.01
C20:5 n-3 cis (EPA) (g)	0.05
C22:6 n-3 cis (DHA) (g)	0.00
Cholesterol (mg)	350

Scharrelereieren gekookt

per 100 gr voedingsmiddel

Vet totaal (g)	8.5
Som van de vetzuren (g)	7.0
Vetzuren totaal verzadigd (g)	2.8
Vetzuren totaal trans (g)	0.0
Vetzuren enkelv onverz cis (g)	3.5
Vetzuren meerv onverz (g)	0.6
Vetzuren n-3 meerv onverz cis (g)	0.1
Vetzuren n-6 meerv onverz cis (g)	0.6
Linolzuur (c18-2 (n-6) cis) (g)	0.5
C18:3 n-3 cis (ALA) (g)	0.01
C20:5 n-3 cis (EPA) (g)	0.03
C22:6 n-3 cis (DHA) (g)	0.00
Cholesterol (mg)	350

Vitamines

Eieren bevatten verschillende soorten vitaminen die bijdragen aan het functioneren van het lichaam.

Vitamine B2 is een belangrijke vitamine voor de stofwisseling en draagt bij aan een goede gezondheid en een mooie huid.*

Foliumzuur (vitamine B11) is belangrijk bij de vroege ontwikkeling van het ongeboren kind. Daarom krijgen zwangere vrouwen vaak extra foliumzuur voorgeschreven. Foliumzuur is ook nodig voor de groei en aanmaak van rode en witte bloedcellen.*

Vitamine D is nodig voor een normale groei en ontwikkeling van het beendergestel van kinderen. Het lichaam heeft vitamine D nodig voor stevige botten en tanden. Het zorgt ervoor dat calcium en fosfor goed uit de voeding worden opgenomen en in de botten en tanden worden vastgelegd tijdens die groei.*

Vitamine E is een antioxidant. Het beschermt de cellen van je lichaam tegen beschadiging. Vitamine E speelt ook een rol bij de regulatie van de stofwisseling in de cel.*

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel.*

* Bron: Voedingscentrum

Scharrelereieren rauw

per 100 gr*

Vitamine B2	0,38 mg
Foliumzuur (B12)	81,5 mcg
Vitamine D totaal	0,9 mcg
Vitamine E totaal	3,1 mg
Vitamine B12	1,43 mcg

*mg = miligram = 1/1000 gram: mcg ook wel ug of
µg) = microgram, 1:1000000 gram

Scharrelereieren gekookt

per 100 gr*

Vitamine B2	0,35 mg
Foliumzuur (B12)	60,3 mcg
Vitamine D totaal	1,5 mcg
Vitamine E totaal	4,5 mg
Vitamine B12	1,53 ug

*mg = miligram = 1/1000 gram: mcg ook wel ug of
µg) = microgram, 1:1000000 gram