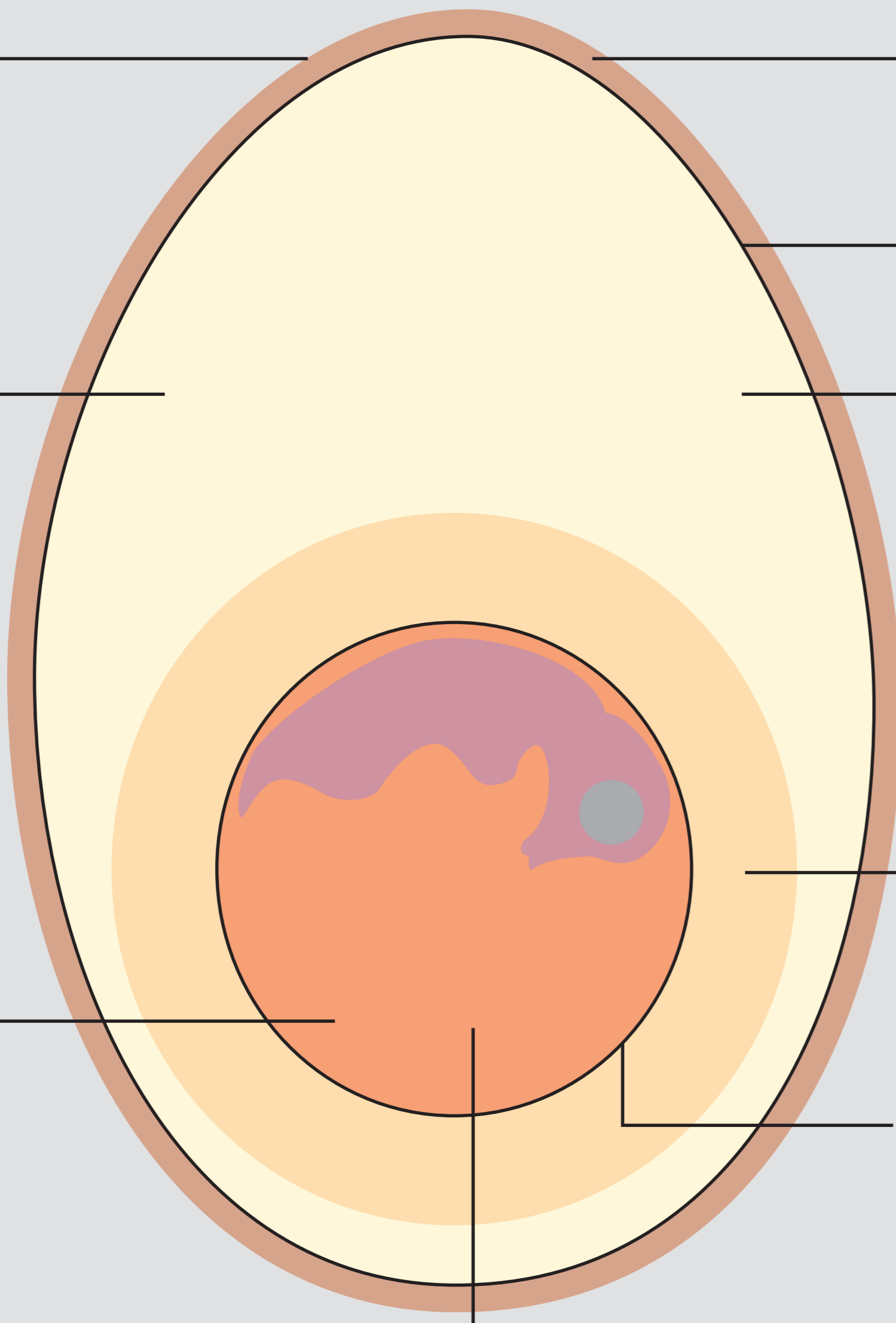


95% Calcium und Magnesium  
5% Proteine

11% Protein  
89% Wasser  
Spuren von Fett

16% Protein  
32% Fett  
50% Wasser  
Eisen  
Vitamine  
Lecithin



## Schale

- Stabilität
- Mechanische Barriere gegen MO

## Schalenhaut

Verhindert Eintritt von MO aus der Schale

## Eiklar

- Arm an Eisen, das MO zum Wachsen brauchen
- Hoher pH-Wert, was ungünstig für MO-Wachstum ist
- Reich an Lysozym und anderen wachstumshemmenden und keimtötenden Proteinen

## gallertartiges Eiklar

- Hält Dotter fern von der Schale
- Hemmt Beweglichkeit der MO

## Dotterhäutchen

- Verhindert Austritt von Eisen aus dem Dotter
- Verhindert Eintritt von MO

## Dotter

Nahrung für den Embryo

Ei bleibt ungekühlt 3 Wochen genießbar, gekühlt 5–6 Wochen

MO: Mikroorganismen

## Inhaltsstoffe

- **Wasser (75.8%)**
- **Aminosäuren (12.6%):** Glutamat (14%), Aspartat (11%), Valin (9%), Arginin (8%), Leucin (8%), Lysin (7%), Serin (7%), Phenylalanin (6%), Alanin (5%), Isoleucin (5%), Prolin (4%), Tyrosin (3%), Threonin (3%), Glycin (3%), Histidin (2%), Methionin (3%), Cystin (2%), Tryptophan (1%)
- **Fettsäuren (9.9%):** Octadecensäure (Ölsäure, 45%), Hexadecensäure (Palmitinsäure, 32%), Octadecensäure (Stearinsäure, 12%), Eicosatetraensäure (Arachidonsäure, 3%), Eicosensäure (Arachinsäure, 2%), Docosansäure (Behensäure, 1%), Tetracosansäure (Lignocerinsäure, 1%), Octansäure (Caprylsäure, <1%), Decansäure (Caprinsäure, <1%), Dodecansäure (Laurinsäure, <1%), Tetradecansäure (Myristinsäure, <1%), Pentadecansäure (<1%), Heptadecansäure (Margarinsäure, <1%), Tetradecansäure (Myristoleinsäure, <1%), Hexadecansäure (Palmitoleinsäure, <1%), Eicosensäure (Gadoleinsäure, <1%), Docosensäure (Erucasäure, <1%), Omega-6-Fettsäure: Octadecadiensäure (Linolsäure, 12%), Omega-3-Fettsäure: Octadecatriensäure (<1%), Eicosapentaensäure (EPA) (<1%), Omega-3-Fettsäure: Docosahexaensäure (DHA) (<1%)
- **Zucker (0.8%):** Glukose (30%), Saccharose (15%), Fruktose (15%), Laktose (15%), Maltose (15%), Galaktose (15%)
- **Farbstoffe:** E160c, E160a (Carotin), E306, E101
- **Aromen:** Phenylacetaldehyd, Dodeca-2-enal, Hepta-2-enal, Hexadecanal, Octadecanal, Pentan-2-on, Butanon, Acetaldehyd, Formaldehyd, Aceton
- **Schale:** E170 (Calciumcarbonat), Benzene und Benzenderivate, Ester, Furane, schwefelhaltige Substanzen, Terpene
- u. a.

Nährwerte	100 g	1 Ei (50 g)	%*
<b>Energie</b>	ca. 624 kJ (150 kcal)	ca. 312 kJ (75 kcal)	4%
<b>Fett</b>	9.9 g	4.95 g	7%
<b>Kohlenhydrate</b>	0.8 g	0.4 g	0.15%
<b>davon Zucker</b>	0.8 g	0.4 g	0.15%
<b>Eiweiss</b>	12.6 g	6.3 g	12.6%
<b>Nahrungsfasern</b>	0 g	0 g	0%
<b>Salz</b>	0.35 g	0.175 g	2.9%

\* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)

Ganz schön viel Chemie in so einem Ei ...

