

# Eier:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Eidotter	16,1	0,6	31,9	1481	354	- Cholesterin + Vitamin A + Vitamin B2 + Calcium + Phosphor + Eisen
Eiweiß	10,9	0,8	0,2	205	49	+ Fluor + Vitamin B2
Hühnerei, ganz	12,8	0,7	11,5	661	158	- Cholesterin + Vitamin A + Vitamin B2