

LE POULET AU MAROC EST ÉLEVÉ AVEC SOIN ET SERVI AVEC AMOUR



Aimez les œufs



ils vous **aiment**

www.fisa.org.ma



LES OEUFS, DES NUTRIMENTS POUR UNE ALIMENTATION SAINES

**Protéines
d'excellente
qualité**

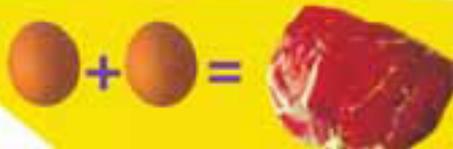
**20 différents
acides aminés
dont
9 essentiels**

**Une multitude
de vitamines
A, E, D, B1, B2, B12**

**Excellente source
de minéraux :
le phosphore, le zinc
et le fer**

**Source appréciable
d'acides gras
OMEGA 3**

Peu énergétique

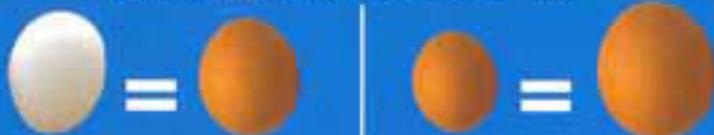


2 œufs sont équivalents
sur le plan nutritionnel
à 100 g de groupe de viande.



LES OEUFS, CES INDISPENSABLES

Bruns ou blancs, petits ou gros, aucune différence quant à la valeur nutritive des oeufs.



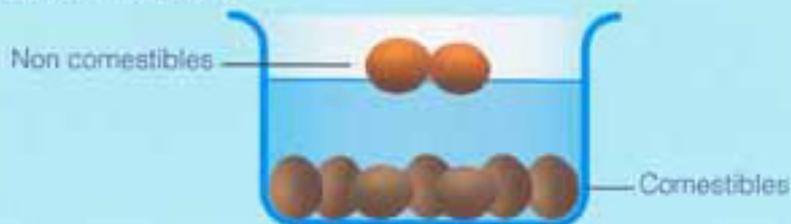
N'achetez que des oeufs dont la coquille est propre et non fêlée.



L'oeuf est frais, lorsque le jaune est bien centré et que le blanc est épais.



Un oeuf n'est plus comestible lorsqu'il flotte à la surface d'un récipient profond rempli d'eau.



LES ŒUFS... À CONSERVER AU FRAIS



Conservez les œufs au réfrigérateur avec le petit bout en bas.

Utilisez les œufs immédiatement dès leur sortie du réfrigérateur.

Durée de conservation des œufs :

	Réfrigérateur	Congélateur
Oufs frais crus	A consommer avant la DLC*	4 mois
Jaune ou blanc frais	2 à 3 mois	6 mois
Oufs cuits durs	1 semaine	Non recommandé

Fédération Interprofessionnelle du Secteur Avicole

123-125, Bd Émile Zola - Casablanca 20 300

Tél. : +212 (0) 22 54 34 88 / 89 - Fax : +212 (0) 22 44 22 76

E-mail : fisa@iam.net.ma