

الدجاج بالمغرب نربيہ كما يجب ونقدمہ لمن نحب

البيض...



من أجل غذاء  
غني وكامل



[www.fisa.org.ma](http://www.fisa.org.ma)

# البيض... من أجل تغذية صحية

20 حمضا أمينيا  
من بينها 9 أحماض  
أساسية للجسم

بروتينات ذات  
جودة عالية

غني بالفيتامينات :  
أ، د، ب1،  
ب2، ب12

غني بالأملاح المعدنية :  
الفوسفور  
و الزنك  
و الحديد

مصدر مهم من  
الأحماض الدهنية  
أوميگا 3

قليل الطاقة الحرارية



القيمة الغذائية لبيضة  
لمعدل 100 غرام من البيض



## البيض... نصائح عامة

من حيث القيمة الغذائية، لا فرق بين البيض ولو اختلف لونه أو حجمه.

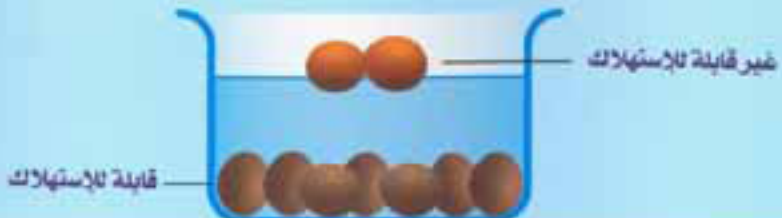


لا تشتري إلا البيض ذو القشرة السليمة والنظيفة والمحتفظ به في مكان بارد بعيدا عن أشعة الشمس.



تعتبر البيضة طرية، عندما يكون أسرها في المركز وبياضها سميك.

تعتبر البيضة غير قابلة للإستهلاك عندما تحلغو على سطح الماء.



## البيض... يحتفظ به في الثلاجة



يستحسن الاحتفاظ بالبيض في المكان المخصص له داخل الثلاجة وذلك بوضع الرأس الصغير للبيضة إلى الأسفل.

يستحسن استعمال البيض مباشرة بعد إخراجها من الثلاجة.

### مدة الاحتفاظ بالبيض :

المجمد	الثلاجة	
4 أشهر	يستهلك قبل تاريخ نهاية الصلاحية	بيض طري
4 أشهر	2 إلى 3 أيام	اصفر البيض طري
لا يوصى به	أسبوع	بيض مسلووق

الفيدرالية البيمهنية لقطاع الدواجن

125 - 126 ، شارع إميل زولا - الدار البيضاء 20.300

الهاتف ، 212 (0) 22 54 24 88/89 ، الفاكس ، 212 (0) 22 44 22 76 (0)

البريد الإلكتروني ، fba@iam.net.ma