

LES OEUFS... À CONSERVER AU FRAIS



Conserver les oeufs au réfrigérateur avec le petit bout en bas.

Utilisez les oeufs immédiatement dès leur sortie du réfrigérateur.

Durée de conservation des oeufs au réfrigérateur

Oeufs frais crus	À consommer avant la DLC
Jaune ou Blanc frais	2 à 4 jours
Oeufs cuits durs	1 semaine

ANPO ASSOCIATION NATIONALE
DES PRODUCTEURS D'OEUFS
DE CONSOMMATION

123 - 125, Bd. Emile Zola - Casablanca 20000
Tél. : +212 (0) 22 54 24 88 / 69 - Fax : +212 (0) 22 44 22 76
E-mail : fas@fam.net.ma
Site web : www.fas.org.ma



LES OEUFS, NUTRITIFS ET SAINS,



SAVOUREZ-LES AU QUOTIDIEN.



**JOURNÉE
NATIONALE
DE L'ŒUF**

**Protéines
d'excellente
qualité**

- Vitamines A, D, E et K
- Vitamines du groupe B

Source Appréciable
d'Acides gras
OMEGA 3, 6 et 9

**20 différents
acides aminés
dont
9 essentiels**

Excellente source
de minéraux :
phosphore, zinc,
fer, iode et sélénium

Peu énergétique



"2 œufs sont équivalents
au pain nutritionnel
à 100 g de groupe de viande."

Brunes ou blancs, petits ou gros, aucune différence
quant à la valeur nutritive des œufs.



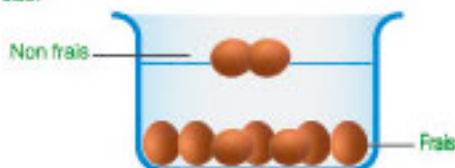
N'achetez que des œufs dont la coquille est
propre et non fêlée.



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



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



Le jaune n'a pas de rapport avec la fraîcheur de l'œuf mais
dépend de la nature de l'alimentation des poules pondeuses.

