

البيض... يحتفظ به في الثلاجة

البيض مغدي وصحي



تذوقوه يوميا



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 في الثلاجة :

بيض طري	يستهلك قبل تاريخ نهاية الصلاحية
أسبوع	2 إلى 4 أيام
بيض مسلووق	أسبوع

**ANPO** الجمعية الوطنية للمنتجي  
بيض الاستهلاك

125 - 126 ، شارع إميل زولا - الدار البيضاء 20.300

الهاتف : 22 54 24 88/89 ، الفاكس : 22 44 22 78 ، (0) 22 12 01

البريد الإلكتروني : fisa@iam.net.ma

الموقع الإلكتروني : www.fisa.org.ma

اليوم الوطني  
للبيض



## البيض... من أجل تغذية صحية

## البيض... نصائح عامة

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

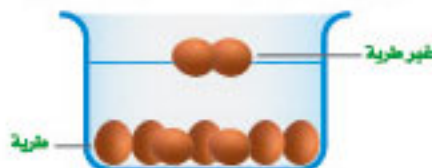


لا تشتري إلا البيض ذو القشرة السليمة والنظيفة والمعتقظ به في مكان بارد بعيدا عن أشعة الشمس.



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

تعتبر البيضة شير طرية عندما تطفو على سطح الماء.



لون أصفر البيض ليس له علاقة بطراوته ولكن مرتبط بشوعية تصفية الدجاج البيضاء.



بروتينات ذات جودة عالية

20 حمضا أمينيا  
من بينها 9 أحماض  
أساسية للجسم

• فيتامينات: E, D, A و K  
• فيتامينات من  
صنف B

غني بالأملاح المعدنية:  
الفوسفور والزنك  
والصليينيوم  
والحديد

مصدر مهم من  
الأحماض الدهنية  
أوميغا 3 و6 و9

قليل الطاقة الحرارية



القيمة الغذائية للبيضتان  
تعادل 100 جرام من اللحم.