

EGGCELLENT

påskfakta

VARFÖR ÄTER VI ÄGG TILL PÅSK?



Jo, det beror på att under den kristna fastan som pågick i 40 dagar, var ägg något man inte fick äta. Under fastan blev dagarna ljusare, hönorna värpte extra mycket och lagom till fastans slut kom en efterlängtd påskhelg med ägg i överflöd att njuta av. Traditionen att påskfrossa i ägg lever kvar, även utan 40 dagars fasta och med god tillgång till ägg året runt.



KAN PÅSKEN GÖRA OSS SMARTA OCH GLADA?

Själva påskhelgen i sig är det kanske ingen som blir mer snabbtänkt av, men att äta mycket ägg kan faktiskt göra oss smartare. I gulan finns till exempel aminosyran Kolin som både förbättrar minnet och höjer reaktionsförmågan. I ägg finns också aminosyran Tryptofan, en grundläggande byggsten för många livgivande biomolekyler. Bland annat för Serotonin, en signalsubstans som hjälper oss också att minnas bättre och får oss att fokusera. Och som dessutom höjer humöret. Glad Påsk!



ÄGGHALVOR ÄR SVENSKARNAS FAVORIT?

Påsktraditionerna är starka i Sverige. Framförallt gillar vi att äta kokta ägg i olika former. Hälften av alla svenskar äter kokt ägg till frukost på påsken och 38 procent dukar fram kokta oskalade ägg på påskbuffén. Allra vanligast är det att äta kokta ägghalvor med någon form av topping, t ex majonnäs och räkor, vilket tre av fyra svenskar brukar göra när det är påsk.

MILJONTALS ÄGG VARJE TIMME

Svensken äter i genomsnitt 4,1 kokta ägg per person under påsken, dubbelt så många som en vanlig helg. Konsumtionen kulminerar på självaste påskafton, då man beräknar att vi stoppar i oss sex miljoner ägg i timmen!

ETT PÅSKÄGG FULLT MED MULTIVITAMIN

Ägg är ett superlivsmedel som innehåller nästan alla näringsämnen som vi behöver för att växa och må bra. Vitaminer, mineraler och antioxidanter i schysst, helt naturlig förpackning. De här påskäggen kan du äta hur mycket som helst av!

	Innehåll per 100 g
Energi	137,4 kcal
Fett	9,73 g
Protein	12,25 g
Vitamin D	1,43 µg
Vitamin E	5,57 mg
Vitamin K	30,2 µg
Vitamin A	233,2 µg
Vitamin B12	1,47 µg
Vitamin B6	0,1 mg
Folat	85,8 µg
Järn	1,68 mg
Kolhydrater	0,4 g
Riboflavin	0,45 mg
Jod	28,6 µg
Kalcium	52,1 mg
Magnesium	11,7 mg
Selen	22,65 µg
Zink	1,31 mg