

HÅRDKOKT PÅSKFAKTA

VARFÖR ÄTER VI ÄGG TILL PÅSK?



Inom kristendomen ses ägget som en symbol för liv och för Jesu uppståndelse på påskdagen. Dessutom var ägg något man inte fick äta under den 40 dagar långa kristna fastan. Samtidigt kröp våren närmre och dagarna blev längre och ljusare, en signal till hönsen att börja värpa igen. Äggöverskottet som skapades under fastan gjorde sen att man kunde äta nästan hur många ägg man ville under påsken, vilken lyx!



VÄLBEHÖVLIG DOS AV D-VITAMIN

Vårdagjämningen närmar sig – och det var länge sen vi fick en ordentlig dos sol! Men vad passar då bättre till påsk än en ordentlig vitaminbomb – ägget. Ägg är ett riktigt superlivsmedel och innehåller, förutom en rad vitaminer och mineraler, just D-vitamin. Vitaminet behövs bland annat för att reglera kalkbalansen i skelettet och våra tänder. Ett medelstort ägg tillgodoser cirka tio procent av det genomsnittliga dagsbehovet.

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 – jämfört med 6 miljoner ägg om dagen en normal dag!



SCHYSSTA ÄGG

Titta efter märkningen "Från Sverige" på äggkartongen och den Rosa Checken på äggen när du handlar dina ägg. Dessa märkningar garanterar att produktionen uppfyller världens hårdaste krav inom djurvälstånd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och produktkvalitet. Läs mer på svenskaagg.se

DET NYTTIGASTE PÅSKÄGGET

Ägg är ett riktigt superlivsmedel med nästan alla näringsämnen vi behöver få i oss för att må bra. Vitaminer, mineraler och antioxidanter i en naturlig förpackning. De här påskäggen kan du äta i mängder!

	Innehåll per 100 g
Energi	137,4 kcal
Fett	9,73 g
Protein	12,25 g
Kolhydrater	0,4 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
Riboflavin	0,45 mg
Jod	42 µg
Kalcium	52,1 mg
Magnesium	11,7 mg
Selen	22,65 µg
Zink	1,31 mg