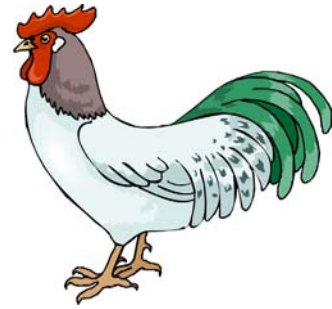


# Eieren



Eieren bevatten vele waardevolle bestanddelen en mogen niet op ons menu ontbreken.

De belangrijkste voedingsstoffen in een ei zijn: vitamine A, vitamine D, vitamine E, zink, ijzer en biotine.

Deze voedingsstoffen versterken onze botten, het immuunsysteem, de ogen, de stofwisseling, de huid, haar en spieren.

Aanbevolen zijn ongeveer 2-3 eieren per week.

Eieren moeten koel, droog, beschermd tegen licht en met de stompe kant naar boven worden bewaard.

Vocht kan de beschermende functie van de schaal beïnvloeden.

## Ei controleren op versheid:

### Schudden

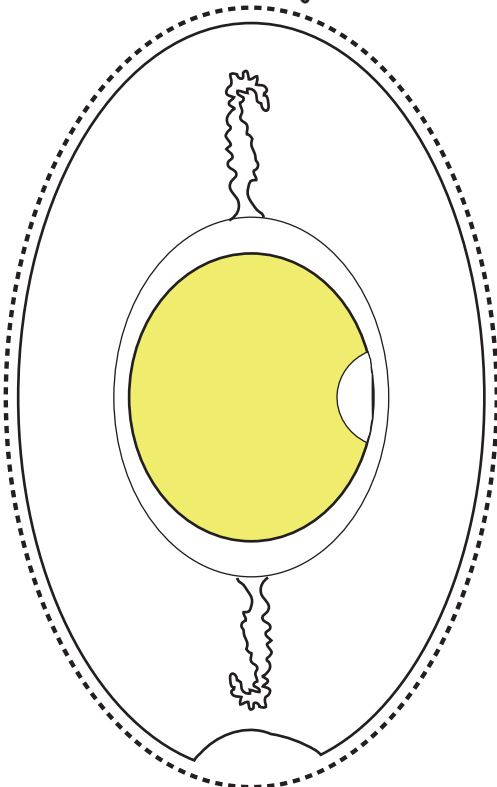
Als je bij het schudden het ei hoort klotsen, dan is het ei niet meer vers.

### Zout water-test:

Een glas water + 1 eetlepel zout, als het ei vers is, zinkt het naar de bodem, anders drijft het naar boven. Dit betekent dat het ei al ouder is.

### Lichttest:

Houdt een zaklamp voor het ei. De dooier moet zich altijd in het midden van het ei bevinden, het maakt niet uit hoe je het ei draait.



schaal

hagelsnoer

eiwit

poriën

eidooier

dooiervlies

kiemvlek

hagelsnoer

schaalvlies

luchtkamer

**Wat weet je allemaal over de opbouw van een ei?**

Wijs de woorden toe!

## Veel succes

