

6 façons efficaces de promouvoir la santé par les œufs

1 Naturellement NOURRISSANT

13

vitamines et minéraux + protéines¹



Seulement 70 calories¹

2 COMBATTEZ la faim

12

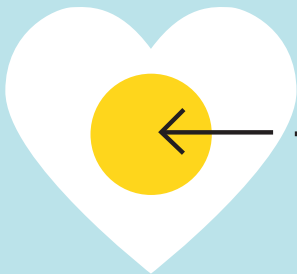
grammes de protéines pour combattre la faim^{1,2}



2 = 1 œufs portion



3 RAVITAILLEZ avec des gras sains pour le cœur



Les mêmes gras insaturés que vous trouvez dans l'huile d'olive, les avocats et les amandes¹

4 DÉVELOPPEZ votre cerveau

Jaunes d'œufs

CHOLINE : essentielle à la santé du cerveau³



5 OPTIMISEZ vos muscles



La moitié

des protéines se trouvent dans le jaune¹

Mangez

3 grammes de protéines

3 grammes de protéines

1 œuf en ENTIER⁴

6 FAVORISEZ la santé de vos yeux



Mangez le jaune!

Deux antioxydants pour la santé des yeux^{1,5}

lutéine et zéaxanthin