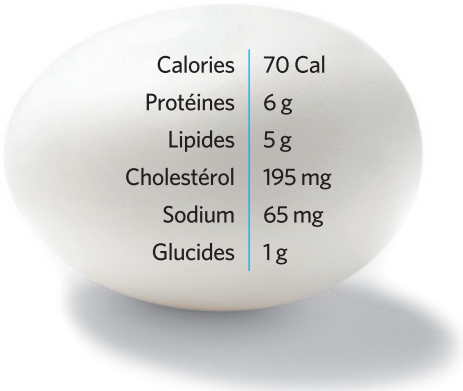
QU'Y A-T-IL DANS UN ŒUF ?

[UN GROS ŒUF]



Calories	70 Cal
Protéines	6 g
Lipides	5 g
Cholestérol	195 mg
Sodium	65 mg
Glucides	1 g

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les œufs sont placés dans les comptoirs de votre épicerie en 4 à 7 jours.
- Afin de nourrir les plus de 13 millions de personnes dans la province, les 500 familles de producteurs d'œufs et d'éleveurs de poulettes de l'Ontario prennent soin de 10 millions de poules chaque jour.
- Pour chaque famille qui consomme une douzaine d'œufs par semaine, un producteur local de l'Ontario loge, nourrit et prend soin de deux poules tout au long de l'année.
- Une poule moyenne pond naturellement environ 340 œufs en un an. C'est presque un œuf par jour!
- En Ontario, les œufs sont produits selon les mêmes normes de qualité, de fraîcheur et de propreté que les œufs de catégorie A du Canada.
- Recherchez les contenants portant ce symbole pour vous assurer que vous achetez des œufs frais de la ferme, de catégorie A du Canada.

CANADA A

Apprenez à connaître vos producteurs d'œufs de l'Ontario.

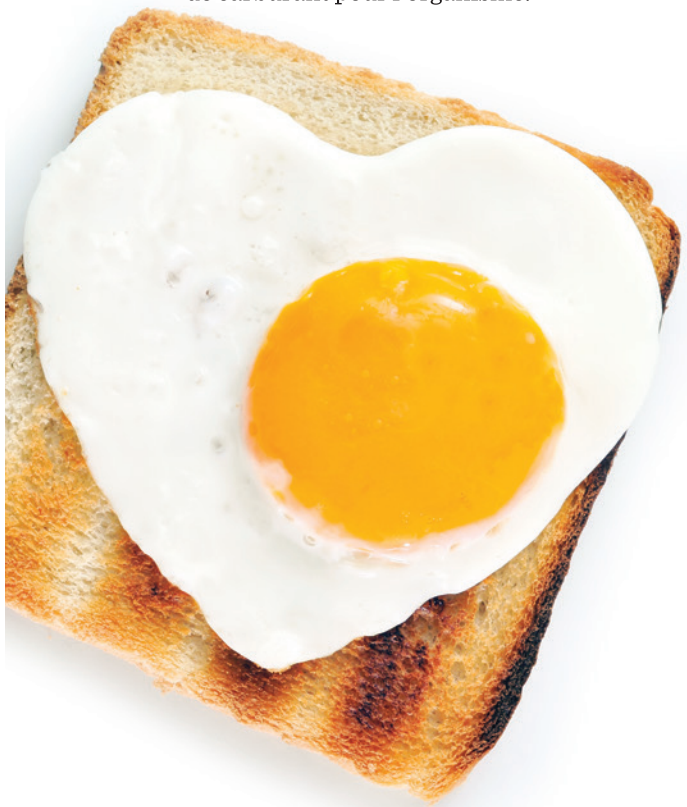
La famille Laver

Visitez le site **www.getcracking.ca** pour en savoir plus sur les familles de producteurs d'œufs de l'Ontario.

j'craque pour toi mon coco®
Producteurs d'œufs de l'Ontario

BON POUR LE CORPS À L'INTÉRIEUR ET À L'EXTÉRIEUR

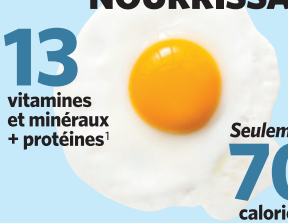
Les œufs vont au-delà du repas ou du goûter ordinaire. Avec ses 13 vitamines et minéraux essentiels, l'œuf est une protéine de haute qualité qui sert de carburant pour l'organisme.



j'craque pour toi mon coco®
Producteurs d'œufs de l'Ontario

6 façons efficaces de promouvoir la santé par les œufs

1 Naturellement NOURRISSANT

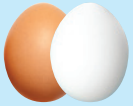


13 vitamines et minéraux + protéines[1]

Seulement **70** calories[1]

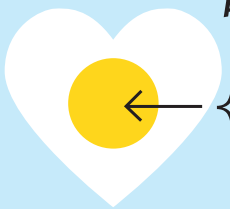
2 COMBATTEZ la faim

12 grammes de protéines pour combattre la faim[1,2] =



2 œufs = **1** 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 amandes**[1]

4 DÉVELOPPEZ votre cerveau

Jaunes d'œufs

CHOLINE : *essentielle à la santé du cerveau*[3]

5 OPTIMISEZ vos muscles

La moitié des protéines se trouvent dans le jaune[1]

Mangez l'œuf en ENTIER[4]

3 grammes de protéines

3 grammes de protéines

6 FAVORISEZ la santé de vos yeux

Mangez le jaune!

Deux **antioxydants** pour la santé des yeux[1,5] → lutéine et zéaxanthin

LES NUTRIMENTS DANS UN ŒUF

Fer	Transporte l'oxygène aux cellules et peut aider à prévenir l'anémie. Aide également nos muscles à stocker et à utiliser l'oxygène.
Vitamine A	Aide à maintenir la santé des tissus de la peau et des yeux; aide à la vision nocturne.
Vitamine D	Renforce les os et les dents; peut aider à protéger contre certains cancers et maladies auto-immunes.
Vitamine E	Un antioxydant qui joue un rôle dans le maintien d'une bonne santé et la prévention des maladies.
Vitamine B12	Aide à se protéger contre les maladies cardiaques.
Folate	Aide à produire et à maintenir de nouvelles cellules; aide à prévenir un type d'anémie; aide à protéger contre de graves anomalies congénitales, si elle est prise avant la grossesse et pendant les 3 premiers mois.
Protéine	Essentiel pour la construction et la réparation des muscles, des organes, de la peau, des cheveux et d'autres tissus du corps; nécessaire pour produire des hormones, des enzymes et des anticorps.
Sélénium	Agit avec la vitamine E comme antioxydant afin d'aider à prévenir la dégradation des tissus corporels.
Lutéine et zéaxanthine	Maintient une bonne vision; peut aider à réduire le risque de maladies oculaires liées à l'âge, telles que la cataracte et la dégénérescence maculaire.
Choline	Joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau.

Cholestérol - Fracassez le mythe!

La recherche scientifique confirme que le cholestérol alimentaire dans les œufs a très peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin. De très grandes études cliniques ont démontré qu'il n'y a pas de relation entre la consommation d'œufs et un risque accru de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Comme ⅔ des matières grasses contenues dans les œufs sont non saturées, les experts s'accordent à dire que la plupart des gens peuvent manger un œuf par jour sans augmenter leur risque de maladie cardiaque.

Les œufs et le diabète de type 2

Les personnes atteintes de diabète de type 2 s'efforcent de maintenir un taux de glycémie stable. Les aliments riches en protéines, tels que les œufs, peuvent jouer un rôle important dans la régulation du taux de sucre dans le sang et l'amélioration du contrôle du glucose. Les œufs sont riches en protéines et pauvres en glucides, ce qui peut aider à contrôler le taux de sucre dans le sang. Des études récentes ont conclu que la consommation de 6 à 12 œufs par semaine n'a aucun impact sur le cholestérol, les triglycérides, le glucose à jeun ou le taux d'insuline des personnes atteintes de diabète.

Les œufs - un carburant idéal

La recherche conclut que l'ajout d'œufs à votre menu peut vous aider à vous sentir plus rassasié plus longtemps. Les œufs sont riches en protéines, une source d'énergie durable. L'ajout d'une bonne source de protéines à votre petit-déjeuner peut vous aider à contrôler votre appétit tout au long de la journée!

Les œufs sont également un choix de protéines parfait pour rehausser votre performance à l'entraînement! Les œufs se classent parmi les protéines de la plus haute qualité et fournissent les 9 acides aminés essentiels, selon un schéma qui correspond étroitement aux besoins de votre corps. Les œufs, qui contiennent des protéines, des vitamines et des minéraux, sont un choix naturel pour des performances de pointe et aident à construire et à réparer les muscles.

Comme la majorité des nutriments et la moitié des protéines se trouvent dans le jaune, n'oubliez pas de manger l'œuf entier pour une nutrition maximale !

1. Canadian Nutrient File, v 2015. 2. Fallaize, R.; Wilson, L.; et al. Variation in the effects of three different breakfast meals on subjective satiety and subsequent intake of energy at lunch and evening meal. Eur J. Nutr 52(4):1353–9, 2013. 3. Zeisel SH. Choline: Critical role during fetal development and dietary requirements in adults. Ann Rev Nutr 26:229–50, 2006. 4. van Vilet, S; Shy, EL et al. Consumption of whole eggs promotes greater stimulation of post exercise muscle protein synthesis than consumption of isonitrogenous amounts of egg whites in young men. Am J Clin Nutr 106(6):1401-1412, 2017. 5. Vishwanathan, R.; Goodrow-Kotyla, E.F.; et al. Consumption of 2 and 4 egg yolks/d for 5 wk increases macular pigment concentrations in older adults with low macular pigment taking cholesterol-lowering statins. Am J Clin Nutr 90(5):1272–9, 2009.