

DAS EI

1 Ei = 7 g Eiweiß

✓ Eiklar: 88 % Wasser, 9 % Eiweiß

✓ Eigelb: 51 % Wasser, 31 % Fett,
16 % Eiweiß

✓ Selen, Folsäure, Vit B12, Vit D,
Vit A

| Verweildauer im Magen | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 0-30 Minuten | | Honig, isotonische Getränke |
| 1-2 Stunden | weiche Eier | Milch, Joghurt, Reis, Pasta |
| 2-3 Stunden | rohe Eier, Ei gekocht (3 Min) | Kartoffeln, Kartoffelpüree, Fisch |
| 3-4 Stunden | Omelette | Vollkornbrot, Schinken |



- ✓ Eier nicht abschrecken, Bakterien können durch feinste Schalenrisse in das Innere des Eies gelangen
- ✓ Hartgekochte, nicht abgeschreckte Eier mit heiler Schale sind bis zu vier Wochen lagerfähig
- ✓ Für alle Speisen mit rohen oder nicht ganz durcherhitzten Eiern (z. B. Pudding, Cremes, Tiramisù, Mayonnaise) - frische Eier verwenden (max 8-10 Tage alt). Die Speisen innerhalb von zwei Stunden essen oder bis zum Verzehr gekühlt (unter +7 °C) nicht länger als einen Tag lagern.

- ✓ Frische-Test für Eier: das rohe Ei in ein mit kaltem Wasser gefülltes Glas legen; alte Eier schwimmen an der Oberfläche, frische Eier bleiben flach am Boden liegen (je älter das Ei, desto größer die Luftkammer)