

# Egg anatomy

## A STUDY IN GOODNESS



### SHELL

- The egg's first line of defence against the entry of bacteria.
- Can be white or brown, depending on the breed of hen; the nutritional value of the egg is the same.
- Approximately 10,000 tiny pores allow moisture and gases in and out.
- Odours can be absorbed through the shell, so eggs should be stored in their carton in the refrigerator.

### SHELL MEMBRANES

- There are two membranes on the inside of the shell: outer and inner.
- One membrane sticks to the shell and one surrounds the albumen or egg white.
- The egg's second line of defence against bacteria.

### EGG WHITE

(Albumen)

- Albumen is the egg white.
- Contains 3 g of protein, riboflavin and water.
- Represents 2/3 of the egg's weight.
- When a fresh egg is broken, the albumen stands up firmly around the yolk.

### AIR CELL

- Formed at the wide end of the egg as it cools after being laid.
- The fresher the egg, the smaller the air cell.

### GERMINAL DISC

- Appears as a slight depression on the surface of the yolk.
- The entry for the fertilization of the egg.

### YOLK MEMBRANE

(Vitelline Membrane)

- Surrounds and holds the yolk.
- The fresher the egg, the stronger the membrane.

### YOLK

- The egg's major source of vitamins and minerals.
- Contains 3 g of protein and essential fatty acids.
- Represents 1/3 of the egg's weight.
- Colour ranges from light yellow to deep orange, depending on the hen's food. The nutritional value is the same.

### CHALAZAE

- A pair of spiral bands that anchor the yolk in the centre of the thick albumen.
- The fresher the egg, the more prominent the chalazae.

### NUTRITIONAL VALUE OF EGGS

One Grade "A" large egg (53 g) provides:

Canada's Food Guide considers 2 eggs one serving of the Meat and Alternatives food group.

Nutrition Facts			
Per 1 large egg (53 g)			
Amount	% Daily Value		
<b>Calories</b> 70			
<b>Fat</b> 5 g			<b>8 %</b>
Saturated 1.5 g			<b>8 %</b>
+ trans 0 g			
<b>Cholesterol</b> 195 mg			
<b>Sodium</b> 65 mg			<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 1 g			<b>1 %</b>
Fibre 0 g			<b>0 %</b>
Sugars 0 g			
<b>Protein</b> 6 g			
Vitamin A 10 %	Vitamin C		0 %
Calcium 2 %	Iron		6 %
Vitamin D 15 %	Vitamin E		15 %
Riboflavin 15 %	Niacin		8 %
Vitamin B <sub>12</sub> 50 %	Folate		15 %



Enjoying a variety of foods is part of healthy eating. Eggs are a nutritious food and, like many foods, should be eaten in moderation. Canadian egg producers financially support the Health Check™ education program. This is not an endorsement. Visit [www.healthcheck.org](http://www.healthcheck.org) for more information.



**GET CRACKING**  
eggs.ca

**J'CRACQUE POUR TOI  
MON COCO!**  
lesoeufs.ca

For more information or copies of this poster, contact your provincial egg producer.

# Œufs natomie

## Des qualités en abondance



### COQUILLE

- La première ligne de défense de l'œuf contre l'entrée des bactéries.
- La coquille peut être brune ou blanche; sa couleur dépend de la race de la poule pondeuse; les œufs bruns et les œufs blancs ont la même valeur nutritive.
- Environ 10 000 pores minuscules permettent l'entrée et la sortie d'humidité et de gaz.
- Les œufs peuvent absorber les odeurs par les pores de leur coquille; il faut donc les garder dans leur contenant et au réfrigérateur.

### MEMBRANES DE COQUILLE

- Il y a deux membranes superposées à l'intérieur de la coquille de l'œuf.
- Une membrane se colle à la coquille et l'autre entoure l'albumen (ou blanc d'œuf).
- La deuxième ligne de défense de l'œuf contre les bactéries.

### BLANC D'ŒUF (Albumen)

- L'albumen est le blanc de l'œuf.
- Contient 3 g de protéines, de riboflavines et d'eau.
- Représente 2/3 du poids de l'œuf.
- Lorsqu'un œuf frais est cassé, l'albumen reste ferme autour du jaune.

### VALEUR NUTRITIVE DES ŒUFS

Un gros œuf de calibre «A» (53 g) contient :

Deux œufs correspondent à une portion dans le groupe des Viandes et substituts du Guide alimentaire canadien.

Valeur nutritive	
Pour 1 gros œuf (53 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 70	
<b>Lipides</b> 5 g	8 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 195 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	3 %
<b>Glucides</b> 1 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 6 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 6 %
Vitamine D 15 %	Vitamine E 15 %
Riboflavine 15 %	Niacine 8 %
Vitamine B <sub>12</sub> 50 %	Folate 15 %

### CHAMBRE À AIR

- Formée au bout large de l'œuf à mesure que l'œuf pondu refroidit.
- Plus l'œuf est frais, plus la chambre à air est petite.

### DISQUE GERMINATIF

- Apparaît comme une légère dépression à la surface du jaune.
- Point d'entrée de la fécondation de l'œuf.

### MEMBRANE DU JAUNE (Membrane vitelline)

- Entoure et tient le jaune d'œuf.
- Plus l'œuf est frais, plus cette membrane est résistante.

### JAUNE

- La principale source de vitamines et de minéraux.
- Contient 3 g de protéines et d'acides gras essentiels.
- Représente 1/3 du poids de l'œuf.
- La couleur du jaune de l'œuf varie du jaune pâle au jaune orange plus prononcé; cette variation dépend du régime alimentaire de la poule. La couleur du jaune ne change pas la valeur nutritive de l'œuf.

### CHALAZES

- Une paire de filaments en spirale qui maintiennent le jaune au centre de l'albumen épais.
- Plus l'œuf est frais, plus les chalazes sont visibles.



<sup>1</sup>Savourer une variété d'aliments fait partie d'une alimentation saine. Les œufs sont nutritifs et devraient, comme plusieurs aliments, être consommés avec modération. Les producteurs d'œufs du Canada appuient financièrement le programme éducatif Visez santé<sup>SM</sup>. La Fondation ne privilégie aucun produit. Pour plus d'information, visitez [www.visezsante.org](http://www.visezsante.org).



**J'CRAQUE POUR TOI  
MON COCO!**  
[lesoeufs.ca](http://lesoeufs.ca)

**GET CRACKING®**  
[eggs.ca](http://eggs.ca)

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des exemplaires de cette affiche, veuillez communiquer avec votre office provincial.