

	Acqua g.	Proteine g.	Grassi g.	Idrati di carbonio g.	Vitamine			Minerali			Calorie
					A	B1	B2	Calcio	Fosforo	Ferro	
Uovo intero (g.50)	37,50	6,40	5,75	0,35	0,17	0,05	0,14	27	105	1,35	81
Tuorlo (g.15)	6,69	2,77	5,43	0,11	0,16	0,04	0,05	24	99	1,23	62
Albume (g.30)	26	3,45	tracce	0,25	0,01	0	0,08	2	5	0,06	16
Polvere d'uovo intero (g.50)	3,50	22,75	21	1,05	?	?	?	96	350	4,70	284