

# BENEFICIS DE L'OU A LA DIETA

L'ou és un ingredient bàsic a la nostra alimentació. Posseeix un alt contingut en nutrients, com proteïnes, vitamines, minerals i aminoàcids essencials.



## MITES RELACIONATS AMB L'OU

### Veritat o mentida?

- Menjar molts ous ens fa pujar els nivells de colesterol. **M**
- Com a màxim podem menjar dos ous a la setmana. **M**
- Hem d'evitar menjar ou cru. **V**
- Abans de guardar l'ou a la nevera s'hauria de rentar. **M**
- Els ous de color són més nutritius que els blancs. **M**

# BENEFICIS DE L'OU A LA DIETA

## VALOR NUTRICIONAL DE L'OU

### EL VALOR ENERGÈTIC DE L'OU

#### DEPEN DE LA COCCIÓ. Un ou

ferrat ens aporta

aproximadament unes 100 Kcal,

mentre que un ou escaldat ens

aportaria unes 70 Kcal.

- **VITAMINES I MINERALS.** L'ou

ens aporta totes les vitamines,

tret de la C, i també és una bona

font de minerals.

## Prova a fer truites diferents...

- Mini truites amb mozzarella, orenga i salsa de tomàquet
- Fritatta amb tomàquet sec i alfàbrega
- Truita de col amb gambes i bacó

