

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Uovo di gallina	Uovo di oca	Uova di tacchina	Uovo di anatra
Parte edibile (%)	87	87	87	88
Energia (kcal)	128	189	147	190
Proteine tot (g)	12,4	13,8	12,8	12,2
Lipidi tot (g)	8,7	14,4	10,2	15,4
- Saturi tot (g)	3,17	3,6	3,64	3,68
- Monoinsaturi tot (g)	2,58	5,74	4,57	6,52
- Polinsaturi tot (g)	1,26	1,51	1,38	2,98
Acqua (g)	77,1	69,7	72,6	70,9
SALI MINERALI				
Ferro (mg)	1,5	2,6	2,5	2,8
Calcio (mg)	48	52	50	57
Sodio (mg)	137	-	-	-
Potassio (mg)	133	-	-	-
Fosforo (mg)	210	200	200	195
Magnesio (mg)	13	-	-	-
Selenio (µg)	5,8	-	-	-
VITAMINE				
Tiamina -B1- (mg)	0,09	0,1	0,15	0,15
Riboflavina -B2- (mg)	0,3	0,3	0,3	0,3
Niacina -PP- (mg)	0,1	0,1	0,1	0,1
Retinolo eq -A- (µg)	225	330	225	360

(*) Composizione riferita a 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili.