



# QUÈ PODEM APRENDRE DELS OUS?

## Codi de la forma de cria de les gallines:

- 0 = Ous de producció ecològica.
- 1 = Ous de gallines camperes.
- 2 = Ous de gallines criades en el sòl.
- 3 = Ous de gallines criades en gàbies.

## Codi de l'Estat membre de la UE del que provenen els ous.

Ex.: ES → Espanya

## Identificació de la granja de producció:

- ❖ **Codi de la província**
- ❖ **Codi del municipi**
- ❖ **Codi de producció**

0 - ES - 3 1 0 5 0 3 7 4

## Propietats Nutricionals de l'Ou:

- ❖ La proteïna de l'ou és d'alt valor biològic (té una qualitat molt elevada).
- ❖ L'ou conté diferents greixos. Entre elles trobem l'omega 3, la lecitina i els fosfolípids.
- ❖ L'ou conté certs minerals com el ferro, fòsfor (per mantenir bé els ossos i dents), i zinc (per mantenir bé el cabell i ungles).
- ❖ Les vitamines que es troben en l'ou són la vitamina A (per a la visió i la pell), E (protegeix l'organisme), B9, B12 (conté elevada quantitat), B2 i la niacina.

## Com podem saber l'edat de l'ou i si és apte pel seu consum?

- 1= Ou fresc, apte pel consum.
- 2= Ou menys fresc. S'està deteriorant i cal consumir-lo aviat perquè és farà no apte.
- 3= Ou molt vell. No és apte per al seu consum.

Got amb aigua ←

