



你知道嗎？

**白色和棕色的雞蛋，它們的營養是一樣的**

有些人認為，棕色的雞蛋比白色的營養價值高。  
**但這是錯的。**

棕色的雞蛋顏色雖然豐富，但不代表它的營養價值比白色的雞蛋豐富。

## 關於雞蛋顏色 的真相

- 棕色和白色的雞蛋所含的營養價值並沒有不同的。不論是那種顏色的雞蛋，所有大號蛋含有6克的蛋白質，但卡路里也只是70而已。
- 所有雞蛋原本也是白色的，而棕色的雞蛋只是在蛋殼形成的最後階段獲得額外色素罷了。
- 雞蛋的顏色取決於母雞的品種。
- 生產棕色雞蛋的母雞需要使用更多飼料，所以牠們的雞蛋也比較貴。

**6克**  
的蛋白質

\*一隻大號蛋



歡迎瀏覽以了解更多關於雞蛋營養的資料：[eggnutritioncenter.org](http://eggnutritioncenter.org)

**incredible!**



American Egg Board  
AEB.org