

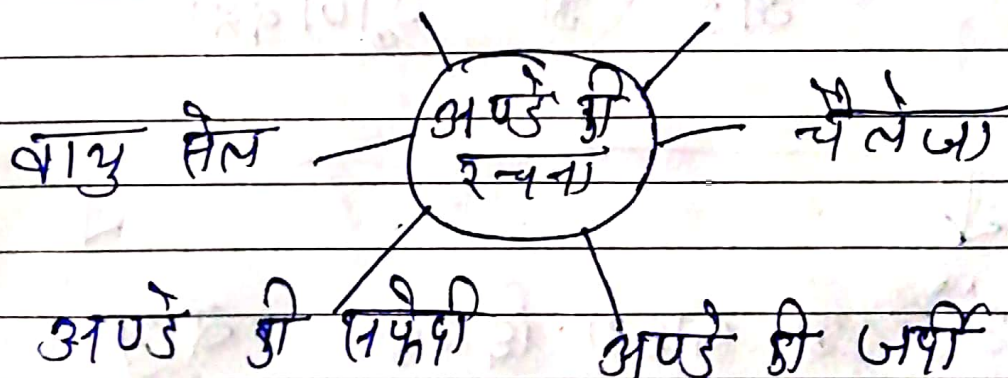
अण्डा (Egg)

| | |
|-----------|-----|
| Date: | / / |
| Page No.: | |

अण्डा प्राणिज मीज्य पदार्थ है। शाकाहारियों के भोजन में इसका महत्वपूर्ण स्थान है। इसमें उच्च ऊर्जा के प्रोटीन उपस्थित होते हैं। अतः अण्डा शारीरिक वृद्धि एवं विकाश में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक अण्डे का वजन 40-50 ग्राम होता है। इसमें 30% अण्डे की जर्दी, 58% अण्डे की सफेदी तथा 12% अण्डे का बाह्य आवरण (द्विज) होता है।

अण्डे की रचना :-

शैल द्विलिपियाँ अण्डे का बाह्य आवरण

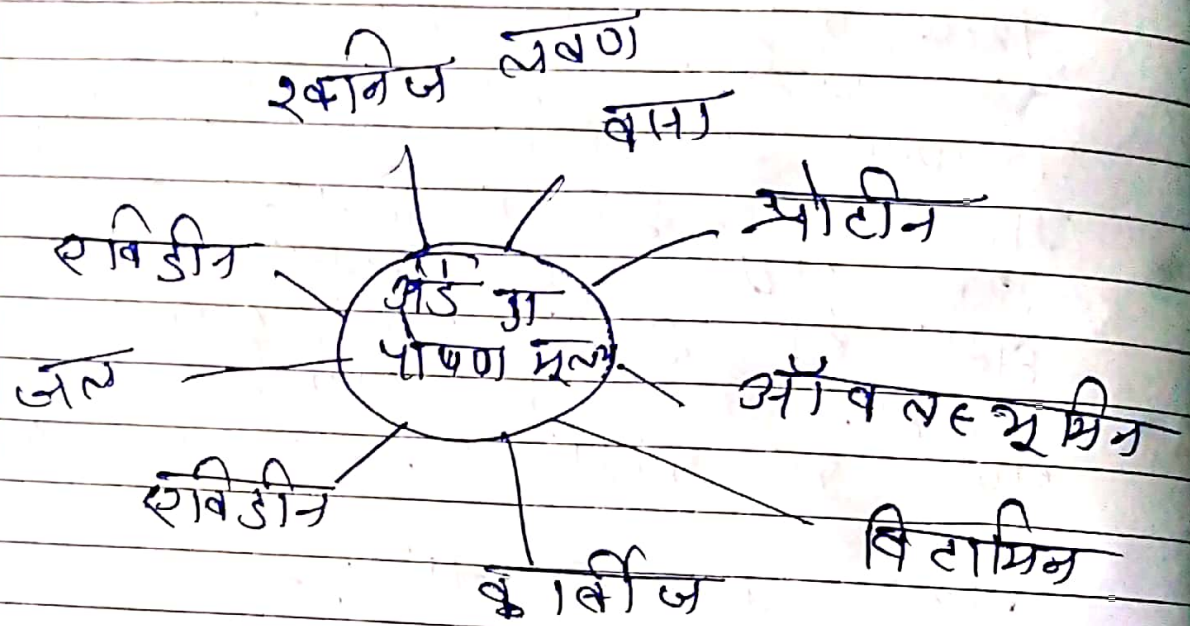


अंडे का संगठन

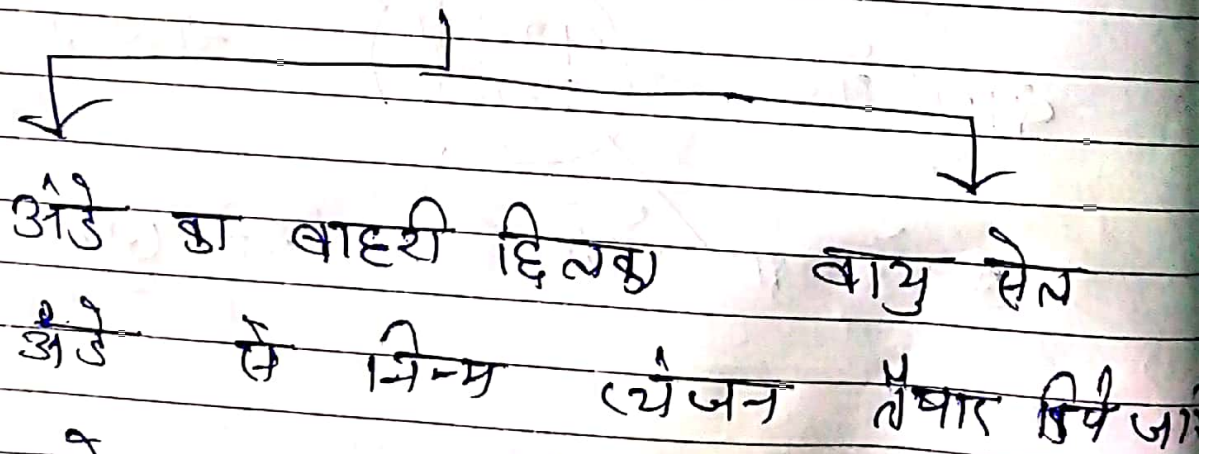
एक सम्पूर्ण अंडे का संगठन निम्न है।

- i) अंडे का वाह्य आवरण - 10-12%.
- ii) अंडे का सफेद भाग 56-60%.
- iii) अंडे का पीला भाग - 27-32%.

अंडे का पोषण मूल्य



अंडे की गुणवत्ता



- 1) कूट
- 2) बुस्टर्ड
- 3) अंडे की शरणी
- 4) आमलैट
- 5) फ्राइड अंडा
- 6) उबला अंडा
- 7) अंडा का पौच