



# Ei Sind Eier gesund?

**Finde die markierten Wörter aus dem Text im Suchgitter!**  
**Sie sind senkrecht und waagrecht (auch gegen die Schreibrichtung) versteckt!**

Ein Ei enthält durchschnittlich 90 **Kilokalorien** und 7 Gramm Fett. Zu drei Vierteln besteht ein Ei aus Wasser, zu 12,5 Prozent aus Eiweiß und zu 11,4 Prozent aus Fett. Obwohl die Bezeichnung anderes vermuten lässt, enthält das **Eiklar** prozentuell betrachtet weniger **Eiweiß** als der **Dotter**. Fett ist im Eiklar nur in Spuren vorhanden, während der Dotter zu einem Drittel aus Fett besteht. Kohlenhydrate sind in Eiklar und Dotter nur in geringen Mengen enthalten. Die wasserlöslichen B-**Vitamine** befinden sich sowohl im Eiklar als auch im Dotter. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kommen nur im Dotter vor. Besonders erwähnenswert ist hier Vitamin D. Es wird primär über **Sonnenlicht** gebildet und kommt nur in wenigen Lebensmitteln vor. Ein **Eidotter** deckt ein Zehntel des Tagesbedarfs.

Die biologische Wertigkeit von **Hühnerei** alleine liegt bei 100 Prozent. Dies bedeutet, dass aus 100 Gramm Hühnereiweiß 100 Gramm körpereigenes Eiweiß aufgebaut werden kann. Eier enthalten ebenso Omega-3-Fettsäuren und sind im **Binnenland** Österreich eine regionale **Alternative** zu Meeresfisch. Laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung ÖGE gibt es keine klare **Obergrenze** für den Verzehr von Eiern. Manche **Inhaltsstoffe** sind von Ei zu Ei gleich oder sehr ähnlich, andere hängen davon ab, was das Huhn zu **picken** bekommen hat. Wenn die Hühner Medikamente bekommen, besteht die Gefahr, dass **Rückstände** ins Ei gelangen. Für Rückstände gibt es gesetzliche **Grenzwerte**. Werden diese überschritten, dürfen die Eier nicht verkauft werden.

S	S	C	Y	N	H	Ü	H	N	E	R	E	I	S	R	P	X	J
R	Q	W	W	O	K	P	E	V	I	T	A	N	R	E	T	L	A
Z	M	T	C	V	Y	Y	E	I	K	L	A	R	M	K	C	F	Q
W	S	O	T	H	C	I	L	N	E	N	N	O	S	V	G	E	P
L	D	R	F	T	A	E	N	K	Y	R	W	B	Q	B	V	G	X
E	O	O	K	I	L	O	K	A	L	O	R	I	E	N	U	D	A
Y	T	V	I	T	A	M	I	N	E	E	N	L	T	K	M	G	W
G	T	U	N	E	K	C	I	P	B	D	L	E	J	M	O	R	S
Q	E	J	C	N	J	D	N	A	L	N	E	N	N	I	B	E	T
M	R	Y	E	K	X	M	N	P	A	L	R	Z	T	P	Z	N	E
N	C	R	D	N	X	S	S	E	I	D	O	T	T	E	R	Z	I
E	Z	N	E	R	G	R	E	B	O	V	E	H	G	N	K	W	W
O	T	F	U	S	E	G	S	P	G	W	O	U	X	H	K	E	E
S	G	I	N	H	A	L	T	S	S	T	O	F	F	E	A	R	I
E	D	N	Ä	T	S	K	C	Ü	R	E	C	C	B	X	Y	T	S
J	U	S	T	X	E	T	K	H	H	M	M	V	U	G	U	E	S

