**GRAĐA JAJA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST**

Kokošje jaje sastoji se od triju dijelova:

* ljuske koja je građena od kalcijeva i magnezijeva karbonata, kalcijeva i magnezijeva fosfata i organskih tvari
* bjelanjka koji čine voda i bjelančevine
* žumanjka koji je bogat bjelančevinama, željezom, fosforom, vitaminima, mineralima (važan izvor kolina, luteina, riboflavina,, folne kiseline, biotina, vitamina B12, vitamina D i E, ali i masnoćom (više od polovine su nezasićene masne kiseline)

Jedno jaje od 60 g sadržava oko 254 mg kolesterola, zato se osobama s povišenom masnoćom u krvi ne preporučuje konzumiranje više od 2 jaja tjedno.

Odavno je poznato da su jaja vrijedna prehrambena namirnica s iznimnim sastavom bjelančevina i oko 70 kcal po komadu. Ne sadržavaju mnogo masnoća, a u bjelanjku uopće nema kolesterola.

**(Izvor:** [**http://en.eggs.dk/the-egg/structure-of-the-egg.aspx)**](http://en.eggs.dk/the-egg/structure-of-the-egg.aspx))

