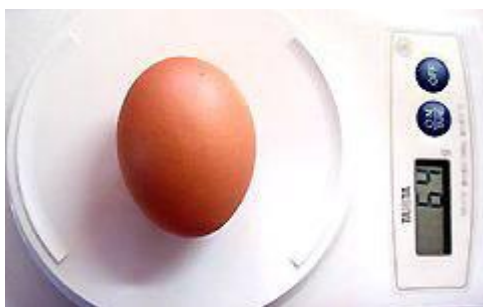


L1 個、64g の卵で量りました。

同左、可食部:56g カロリー:85kcal



同上、卵白:37g カロリー:(生)17kcal

同上、卵黄:18g カロリー:(生)70kcal



### 卵 のコレステロール

100g 中のコレステロールを調べると、

全卵 420mg

卵黄 1400mg

卵白 1mg

という内容で、そのほとんどが卵黄に多く含まれます。