

Pourquoi l'œuf Columbus peut-il vous aider à perdre du poids ?



1

L'œuf Columbus contribue à booster le métabolisme

Digérer et assimiler la nourriture coûte de l'énergie. Ce processus est appelé « effet thermique » ou « thermogénèse », et varie selon les nutriments. Les protéines augmentent plus fortement les dépenses du métabolisme que les glucides et lipides.

Manger des œufs Columbus aide à brûler plus d'énergie que manger des aliments équivalents en calories, mais contenant plus de glucides et de graisses.

2

L'œuf Columbus est nutritif mais pauvre en calories et en glucides

Dotés de grandes qualités nutritionnelles (protéines, vitamines, minéraux, antioxydants,...) les œufs Columbus apportent 10 % de calories en moins qu'un œuf classique.

Cela leur octroie une place de choix dans les diètes à basses calories et/ou avec contrôle des glycémies.

3

Beaucoup d'oméga-3 pour soutenir le maintien de la perte de poids

L'œuf Columbus contient 15 fois plus d'oméga-3 qu'un œuf classique, qu'il soit au sol, plein air ou bio.

1 œuf Columbus = 50% des besoins journaliers en oméga-3 d'origine animale (250mg EPA + DHA pour un adulte).

L'œuf Columbus possède 25% de moins d'acides gras saturés qu'un œuf classique. Cela en fait un œuf unique dont la composition en graisses est favorable à un périmètre abdominal et un risque métabolique réduits.

CONTENU EN OMÉGA-3



4

L'œuf Columbus est riche en protéines de haute qualité

Deux œufs Columbus apportent environ 25 % des protéines quotidiennes nécessaires. Mais pas n'importe lesquelles : la protéine de l'œuf est la plus qualitative pour l'humain.

Les recherches actuelles indiquent qu'un petit-déjeuner riche en protéines de qualité, telles que celles de l'œuf Columbus, augmente la sensation de satiété, et diminue ainsi la prise de calories sur le reste de la journée.



Quand manger mes œufs pour perdre du poids ?

L'œuf Columbus, idéal en début de journée

Nos
CONSEILS
MALINS

Les œufs semblent les plus efficaces dans le soutien de la perte de poids lorsqu'ils sont consommés au petit-déjeuner.

Des études ont montré que les personnes qui mangent des œufs au petit-déjeuner, consomment moins de nourriture tout au long de la journée que celles qui prennent un petit déjeuner égal en calories mais basé sur du pain ou des céréales industrielles.

Cuisine santé mais aussi cuisine plaisir !

Les œufs sont faciles à préparer : à la coque, sur le plat, durs, brouillés, en omelette, en cocotte, pochés,... ou œuf parfait !

Pour profiter des protéines, le blanc doit être cuit. Le jaune est en général plus digeste s'il est liquide ou moelleux.

Les œufs aiment s'associer aux légumes, à des herbes aromatiques, à un peu de pain complet ou quelques pommes de terre grenailles.

Un des avantages importants des œufs Columbus est que leurs oméga-3 sont préservés lors de la cuisson, car ils contiennent bien plus de vitamines E et de sélénium (antioxydants) que les autres œufs.

Suivez les conseils de votre diététicienne !

L'équilibre en acides gras favorise un risque métabolique réduit

Les oméga-6 sont trop présents dans l'alimentation occidentale actuelle, les oméga-3 trop rares. Les œufs Columbus sont les seuls à assurer un équilibre parfait (un pour un) entre oméga-3 et oméga-6.

Les études montrent l'intérêt de les équilibrer à long terme pour maintenir la perte de masse grasse et diminuer le risque métabolique (diabète, hypertension, maladies cardio-vasculaires). Les personnes ayant le moins d'oméga-3 par rapport aux oméga-6 ont un périmètre abdominal plus élevé. Les sources d'oméga-3 quotidiennes telles que l'œuf Columbus sont donc précieuses.

L'œuf Columbus : un produit naturel non transformé

La composition nutritive de l'œuf dépend avant tout de l'alimentation de la poule.

Le savoir-faire de Columbus est basé sur une nourriture animale 100 % végétale, scientifiquement étudiée et brevetée.

Les poules Columbus bénéficient d'une alimentation variée, principalement à base de graines (blé, lin...), de légumineuses et de vitamines.

Le bien être animal, une priorité chez Columbus

Columbus attache une grande importance au bien-être de ses poules. Qu'elles soient élevées dans de grands poulaillers avec jardin d'hiver ou en plein air, nos poules vivent toutes en Belgique.



Le saviez-vous ?

Le Nutriscore, qui note la composition nutritionnelle d'un aliment, attribue généralement la très bonne note de « B » aux œufs classiques, qu'ils soient sol, plein air ou bio. La composition nutritionnelle unique, la richesse en oméga-3 et les 25% d'acides gras saturés en moins permettent aux œufs Columbus d'obtenir un « A ».

NUTRI-SCORE



Bibliographie :

- European Food Safety Authority (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. Parma: EFSA Journal 2010; 8(3):1461
- Conseil Supérieur de la Santé (CSS) n° 9285, Septembre 2016
- ANSES Table CIQUAL – Composition nutritionnelle des aliments – Version 2016
- Miranda, J.M., et al. (2015). Review Egg and Egg-Derived Foods: Effects on Human Health and Use as Functional Foods. Nutrients, 7(1), 706-729; doi:10.3390/nu7010706
- Prado Martinez, C., et al. (2002). Effects of substituting standard eggs for Columbus eggs in the diet of Spanish postmenopausal female volunteers. Wild Food for Health 2002, 125-138.
- Torres-Castillo, N., et al. (2018). High Dietary w-6:w-3 PUFA Ratio Is Positively Associated with Excessive Adiposity and Waist Circumference. Obesity Facts, 11, 344-353; doi:10.1159/000492116.

On vous dit tout sur:

www.columbus-nutrition.com