

L'ŒUF : UN ALLIÉ DE CHOIX POUR LES SPORTIFS !

Communiqué de presse JUIN 2024



Pour tous les sportifs à la recherche d'un top aliment qui contribuera à l'amélioration de leurs performances : l'œuf est l'un des plus intéressants d'un point de vue nutritionnel. Ce concentré de protéines est l'allié idéal pour ceux qui veulent passer à la vitesse supérieure dans leur entraînement !

L'ŒUF : LE SUPER-HÉROS DE LA NUTRITION

Dans chaque œuf se trouve une mine d'or de **protéines de haute qualité**. Cela fait de lui un véritable atout de nutrition.

Pourquoi sont-elles idéales ? Parce qu'elles contribuent non seulement au maintien des muscles qui sont fortement sollicités lors des entraînements, mais aussi au maintien et à la bonne santé de la structure osseuse, qui est essentielle pour l'activité sportive.



DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX QUI AIDENT À LA RÉCUPÉRATION

Les vitamines et les minéraux contenus dans les œufs sont précieux. Il est nécessaire de disposer de phosphore, de zinc, de sélénium et de fer pour une activité physique quotidienne, notamment lorsque celle-ci est soutenue. **Pas besoin de courir derrière chacun de ses éléments, l'œuf les contient tous !**

1. FER

Aide à **réduire la fatigue** et aide à **l'oxygénation** normale de l'organisme.

2. PHOSPHORE

Contribue au **bon maintien des os**.

3. VITAMINE B12

Contribue à la **réduction de la fatigue**, à la **formation des globules rouges** et la **division cellulaire**.

4. VITAMINE A

Contribue au **maintien des muqueuses, de la peau, de la vision** et au fonctionnement normal du **système immunitaire**.

5. VITAMINE D

Maintient le **taux de calcium dans le sang**, contribue à **l'entretien des os** et au **fonctionnement normal des muscles**. Elle aide également l'organisme à **absorber le calcium et le phosphore**.

6. ZINC

Contribue au **maintien de la qualité de l'eau et de l'air dans l'organisme**, au **maintien d'une ossature, d'une peau, d'une vision et d'un système immunitaire normal**... Parmi de nombreuses autres fonctions.



DES NUTRIMENTS NÉCESSAIRES POUR DES ATHLÈTES EN PLEINE CROISSANCE

Pour les jeunes athlètes en devenir, il est important d'avoir un régime alimentaire équilibré. Celui-ci leur permet de conserver leur énergie et leur niveau d'activité. Dans l'alimentation, l'œuf ne reste donc pas sur le banc de touche, il entre en jeu et devient un **élément indispensable**.

Grâce à lui, les sportifs obtiennent un carburant nécessaire pour leurs entraînements. Cerise sur la coquille, cette bombe de nutriment est accessible pour tous les budgets. C'est la protéine animale la moins cher du marché !



CODE DE L'ŒUF

L'œuf produit dans l'Union européenne porte un code imprimé sur sa coquille permettant d'identifier l'exploitation d'origine.



DÉCRYPTAGE DU MARQUAGE DE LA COQUILLE

Pour **garantir la qualité de l'œuf ainsi que sa provenance**, les œufs frais sont **marqués sur la coquille avec le code du producteur**.

La France est un bon exemple concernant la production d'œuf. En 2023, les ventes ont connu une hausse significative et ont atteint une consommation de 224 œufs par habitants. Cette augmentation est le reflet de l'excellente qualité et le choix d'œufs proposés sur le marché français.

Ainsi, chaque exploitation de production est enregistrée et se voit attribuer un numéro distinctif par les autorités compétentes. Il est composé d'un chiffre indiquant **le mode d'élevage**, suivi du **code de l'état membre** ainsi **qu'un code d'élevage** et d'un **numéro d'identification** défini par l'état membre dans lequel l'exploitation est située.

Le code du mode de l'élevage se classe de 0 à 3 :



Le code du producteur est la seule information obligatoire qui doit figurer sur la coquille de l'œuf.

UNE CAMPAGNE DE GAMIFICATION À VOCATION PÉDAGOGIQUE

Depuis l'année dernière, le SNIPO a lancé **une campagne "Les Jeux des Œufs"** visant à mettre en avant les bienfaits des œufs et le modèle de production européen, le plus exigeant au monde.

Cette campagne relayée sur les réseaux sociaux à travers des contenus et des challenges a pour cible principale les jeunes de 24 à 45 ans **avec ou sans enfants**.

De nombreux défis sont prévus cette année, des quiz sur les œufs, des défis à relever avec de nombreux lots à gagner pour parfaire votre connaissance sur les œufs.

COMMENT INTRODUIRE LES OEUFS DANS L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE DES SPORTIFS ?

Cette source de protéine accessible pour tous les budgets se cuisine très facilement. Doté d'un goût léger et subtil, il se prépare en version salée ou sucrée, en omelette ou brouillé. Associé ou non à d'autres recettes, il accompagnera volontiers toutes les créations culinaires.

Avis aux sportifs, voici une recette simple, gourmande et pleine de bons nutriments :



RECETTE : BAGEL À L'ŒUF COULANT

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 bagels
- 2 œufs
- 2 tranches de fromage
- 2 tranches de bacon
- 50 g de fromage frais
- 1 avocat
- 1 poignée de salade

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez les bagels en deux et placez-les sur une plaque de cuisson.
3. Retirez délicatement une partie du pain à l'intérieur de chaque moitié de bagel pour créer un petit creux.
4. Ajoutez une tranche de fromage au milieu, le bacon puis cassez un œuf dans chaque creux de bagel.
5. Enfournez les bagels 8 minutes à 180°C.
6. Pendant ce temps, coupez l'avocat en tranches.
7. Tartinez l'autre partie du bagel avec du fromage frais puis ajouter l'avocat et un peu de salade.
8. Fermez le sandwich avec le bagel chaud à peine sorti du four.
9. Servez les bagels à l'œuf coulant chauds et savourez-les tels quels ou avec une salade pour un repas équilibré !

Site web : <https://jeux-des-oeufs.eu/>

  @egg.games.france



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de FranceAgriMer. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne seraient en être tenues pour responsables.

