

**Tabelul 1. Principalele substanțe nutritive din ouăle îmbogățite cu PUFA  $\omega$ -3, vitamina E, luteină și seleniu (Conceptul Columb) (după Surai *et al.*, 2008)**

Substanța nutritivă	Cantitate (mg)	% din DZR	Cantitate similară furnizată de:
<b>Vitamina E</b>	19,3	150	100 g ulei de porumb; 150 g margarină; 300 g arahide; 1 kg unt; 10 kg carne
<b>Luteină</b>	1,91	DZR necunoscută/ nedefinită	50 g țelină; 100 g mazăre verde; 200 g sparanghel; 200 g piper verde
<b>Seleniu</b>	0,032	50	100 g pâine din făină de grâu; 150 g pâine din făină neagră de grâu; 500 g carne; 1 kg legume
<b>DHA</b>	209	100	49 g sardine; 165 g cod de Atlantic; 170 g eglefin; 180 g crap