

Omega-3-eieren

35 vet + water → vetzuren + glycerol

36 $C_{18}H_{36}O_2 + 26 O_2 \rightarrow 18 CO_2 + 18 H_2O$

37 C 22 : 6 (ω -3) bevat 6 dubbele C = C -bindingen.

De koolstofwaterstof-staart bevat 21 C-atomen.

Daaraan kunnen maximaal $(21 \times 2) + 1 = 43$ H-atomen zitten.

Door de 6 dubbele C = C -bindingen kunnen er hier $6 \times 2 = 12$ H-atomen minder binden.

Hier geldt : $n = (43 - 12) = 31$.

38 - 3 eieren per week leveren $3 \times 110 = 330$ mg omega-3-vetzuren

- per week is nodig : $7 \times 450 = 3150$ mg omega-3-vetzuren

- 3 eieren leveren $(330 / 3150) \times 100 \% = 10,5 \%$ van de aanbevolen hoeveelheid