

## ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΡΥΖΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 400 gr Γιαούρτι στραγγιστό 1%
- 250 gr Ρύζι βρασμένο
- **Σαλάτα:**
  - 150 gr Αγγούρι
  - 250 gr Ντομάτες
  - 20 gr Ελαιόλαδο (4 κουταλάκια)
- **Φρούτο:**
  - 400 gr Πεπόνι

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 845 kcal  
Λίπος: 24,8 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 39,7 gr (18%)  
Υδατάνθρακες: 123,4 gr (56%)