

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Κολοκυθόπιτα
- 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 2%
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 250 gr Νεκταρίνια

Υλικά για την Κολοκυθόπιτα:

1000 g κολοκυθάκια τριμμένα
250g φύλλο κρούστας
80 g κρεμμύδια (1 μέτριο)
300 g τυρί φέτα
200 g κεφαλοτύρι
2 αυγά
70 g σιμιγδάλι
80 g ελαιόλαδο (16 κουταλάκια)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1730 g

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 720 kcal

Λίπος: 27,2 g (31%)

Πρωτεΐνες: 26,7 g (15%)

Υδατάνθρακες: 97,1 g (53%)