

ΚΟΤΟΣΑΛΑΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ **Κοτοσαλάτα:**

- 100 gr ψητό Κοτόπουλο
- 100 gr βρασμένο Καλαμπόκι (στραγγισμένο)
- 240 gr Αγγούρι
- 300 gr Ντομάτες
- 70 gr Μαγιονέζα light (20% λιπαρά)

➤ 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης

➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 300 gr Ροδάκινα
- 150 Βερίκοκα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 754 kcal

Λίπος: 22,2 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 39,6 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 106,6 gr (55%)