

## ΚΟΤΟΣΑΛΑΤΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

#### ➤ **Κοτοσαλάτα:**

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

#### ➤ 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης

#### ➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 300 gr Ροδάκινα
- 150 Βερίκοκα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 849 kcal

Λίπος: 24,0 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 47,0 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 119,9 gr (54%)