

ΚΟΤΟΣΑΛΑΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Κοτοσαλάτα:**
 - 80 gr ψητό Κοτόπουλο
 - 90 gr βρασμένο Καλαμπόκι (στραγγισμένο)
 - 240 gr Αγγούρι
 - 300 gr Ντομάτες
 - 60 gr Μαγιονέζα light (20% λιπαρά)
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

<p><u>Ενέργεια:</u> 648 kcal</p> <p><u>Λίπος:</u> 19,0 gr (25%)</p> <p><u>Πρωτεΐνες:</u> 33,5 gr (20%)</p> <p><u>Υδατάνθρακες:</u> 92,4 gr (55%)</p>
--