

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Πατατοσαλάτα:**
 - 350 gr βρασμένες Πατάτες
 - 60 gr βρασμένο Αυγό
 - 100 gr Φιλέτο Γαλοπούλας (0-3% λιπαρά)
 - 60 gr Μαγιονέζα light (20% λιπαρά)
- 40 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Καρπούζι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 746 kcal
Λίπος: 20,7 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 35,1 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 105,8 gr (56%)