

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Πατατοσαλάτα:**
 - 300 gr βρασμένες Πατάτες
 - 60 gr βρασμένο Αυγό
 - 90 gr Φιλέτο Γαλοπούλας (0-3% λιπαρά)
 - 50 gr Μαγιονέζα light (20% λιπαρά)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Καρπούζι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

<p><u>Ενέργεια:</u> 658 kcal</p> <p><u>Λίπος:</u> 18,5 gr (25%)</p> <p><u>Πρωτεΐνες:</u> 32,6 gr (20%)</p> <p><u>Υδατάνθρακες:</u> 92,4 gr (55%)</p>
--