

ΣΑΛΑΤΑ ΧΟΡΤΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ ΜΕ ΤΥΡΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ Σαλάτα:

- 200 gr Χόρτα βρασμένα
- 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Μυζήθρα (12% λιπαρά)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης

➤ Φρούτο:

- 300 gr Πορτοκάλια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 556 kcal

Λίπος: 17,2 gr (27%)

Πρωτεΐνες: 24,4 gr (17%)

Υδατάνθρακες: 82,6 gr (57%)