

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ **Χωριάτικη Σαλάτα:**

- 130 gr Μυζήθρα (12% λιπαρά)
- 240 gr Αγγούρι
- 400 gr Ντομάτες
- 120 gr Πιπεριές
- 80 gr Κρεμμύδι
- 5 gr Ελαιόλαδο

➤ 160 gr Ψωμί ολικής άλεσης

➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 200 gr Καρπούζι
- 300 gr Πεπόνι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 841 kcal

Λίπος: 25,4 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 40,5 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 119,2 gr (55%)