

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Χωριάτικη Σαλάτα:**
 - 90 gr Μυζήθρα (12% λιπαρά)
 - 240 gr Αγγούρι
 - 400 gr Ντομάτες
 - 120 gr Πιπεριές
 - 80 gr Κρεμμύδι
 - 5 gr Ελαιόλαδο
- 120 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Πεπόνι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

<p><u>Ενέργεια:</u> 642 kcal <u>Λίπος:</u> 19,6 gr (26%) <u>Πρωτεΐνες:</u> 30,9 gr (19%) <u>Υδατάνθρακες:</u> 90,5 gr (55%)</p>
