

ΣΟΥΒΛΑΚΙ (ΚΑΛΑΜΑΚΙ) ΨΗΤΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 90 gr Σουβλάκι (Καλαμάκι) ψητό, χωρίς λίπος
- 60 gr Πατάτες τηγανιτές
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 250 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 760 kcal
Λίπος: 22,6 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 41,7 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 104,6 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προσθέτετε αλάτι και τα μπαχαρικά που επιθυμείτε στα σουβλάκια και τα ψήνετε στη σχάρα, στο γκριλ.
2. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, αφαιρείτε το λίπος που τυχόν υπάρχει και σερβίρετε στο πιάτο σας τη μερίδα σας.