

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Σπανακόπιτα
- 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 2%
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 300 gr Ντομάτες
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 250 gr Νεκταρίνια

Υλικά για τη Σπανακόπιτα:

- 1000 g σπανάκι
- 180 g κρεμμυδάκια φρέσκα
- 400 g τυρί φέτα
- 3 αυγά
- 500 g αλεύρι
- 30 g άνηθος
- 150 g ελαιόλαδο (30 κουταλάκια)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2080 g

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 758 kcal

Λίπος: 21,4 g (24%)

Πρωτεΐνες: 40,3 g (20%)

Υδατάνθρακες: 108,9 g (55%)