

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 220 gr Σπανακόπιτα
- 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 300 gr Νεκταρίνια

Υλικά για τη Σπανακόπιτα:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 865 kcal

Λίπος: 26,0 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 43,6 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 122,8 gr (55%)