

## ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 150 gr Σπανακόπιτα
- 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Αγγούρι
  - 300 gr Ντομάτες
- **Φρουτοσαλάτα:**
  - 120 gr Μπανάνα
  - 200 gr Ροδάκινα

### 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 μαγειρεμένου φαγητού 2080 gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 645 kcal  
Λίπος: 17,9 gr (24%)  
Πρωτεΐνες: 37,0 gr (22%)  
Υδατάνθρακες: 90,0 gr (54%)