

ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Τονοσαλάτα:**
 - 100 gr Τόνος κονσέρβα σε νερό (στραγγισμένος)
 - 200 gr Αγγούρι
 - 300 gr Ντομάτες
 - 100 gr βρασμένο Καλαμπόκι (στραγγισμένο)
 - 85 gr Μαγιονέζα light (20% λιπαρά)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 748 kcal
Λίπος: 21,1 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 40,7 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 106,3 gr (55%)