

## ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Τονοσαλάτα:**
  - 112 gr Τόνος κονσέρβα σε νερό (στραγγισμένος) (1 συσκευασία)
  - 200 gr Αγγούρι
  - 300 gr Ντομάτες
  - 90 gr βρασμένο Καλαμπόκι (στραγγισμένο)
  - 100 gr Μαγιονέζα light (20% λιπαρά)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 300 gr Ροδάκινα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 852 kcal  
Λίπος: 24,8 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 46,1 gr (21%)  
Υδατάνθρακες: 118,6 gr (54%)