

ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Τονοσαλάτα:**
 - 80 gr Τόνος κονσέρβρα σε νερό (στραγγισμένος)
 - 300 gr Ντομάτες
 - 200 gr Αγγούρι
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
 - 60 gr Μαγιονέζα light (20% λιπαρά)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 300 gr Ροδάκινα
 - 180 gr Βερίκοκα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 651 kcal
Λίπος: 19,6 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 33,1 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 89,6 gr (54%)