

ΤΟΣΤ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Τοστ:**
 - 140 gr Ψωμί ολικής άλεσης
 - 60 gr Τυρί κίτρινο τύπου Gouda
 - 40 gr Φιλέτο γαλοπούλας (0-3% λιπαρά)
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Καρπούζι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

<p><u>Ενέργεια:</u> 660 kcal</p> <p><u>Λίπος:</u> 20,7 gr (28%)</p> <p><u>Πρωτεΐνες:</u> 38,5 gr (23%)</p> <p><u>Υδατάνθρακες:</u> 83,0 gr (49%)</p>
--