

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

➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 120 gr Μπανάνα
- 200 gr Φράουλες

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 743 kcal

Λίπος: 21,1 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 39,8 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 102,5 gr (54%)