

ΤΟΣΤ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Τοστ:**
 - 140 gr Ψωμί ολικής άλεσης
 - 60 gr Τυρί κίτρινο τύπου Gouda
 - 40 gr Φιλέτο γαλοπούλας (0-3% λιπαρά)
- 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 2%
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 200 gr Φράουλες

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 842 kcal
Λίπος: 24,1 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 51,8 gr (24%)
Υδατάνθρακες: 108,5 gr (51%)