

ΤΟΣΤ + ΠΕΠΟΝΙ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Πεπόνι
- 250 gr Ροδάκινα
- 80 gr Τυρί Ελληνική φέτα
- 120 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Τοστ:**
 - 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
 - 30 gr Τυρί κίτρινο μαλακό light (10% λιπαρά)
 - 20 gr Φιλέτο γαλοπούλας (0-3% λιπαρά)

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 857 kcal
Λίπος: 24,2 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 47,1 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 118,3 gr (54%)