

ΤΟΣΤ + ΠΕΠΟΝΙ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Πεπόνι
- 150 gr Ροδάκινα
- 70 gr Τυρί Ελληνική φέτα
- 100 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: 752 kcal

Λίπος: 21,7 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 43,1 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 100,7 gr (52%)