

ΤΟΣΤ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ **Τοστ:**

- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- 30 gr Τυρί κίτρινο μαλακό light (10% λιπαρά)
- 20 gr Φιλέτο γαλοπούλας (0-3% λιπαρά)

➤ **Σαλάτα:**

- 200 gr Μπρόκολο βρασμένο
- 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)

➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 120 gr Μπανάνα
- 180 gr Μανταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 550 kcal

Λίπος: 15,4 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 29,7 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 77,6 gr (55%)