

ΤΥΡΟΠΙΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 140 gr Τυρόπιτα
- 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 2%
- **Σαλάτα:**
300 gr Ντομάτες
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 250 gr Νεκταρίνια

Υλικά για την Τυρόπιτα:

- 550 g τυρί φέτα
- 150 g ελαιόλαδο (30 κουταλάκια)
- 1000 g γάλα
- 6 αυγά
- 350 g αλεύρι
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1850 g

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 759 kcal

Λίπος: 21,7 g (25%)

Πρωτεΐνες: 38,3 g (20%)

Υδατάνθρακες: 105,7 g (55%)