

## ΤΥΡΟΠΙΤΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 160 gr Τυρόπιτα
- 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 2%
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Ντομάτες
- Φρουτοσαλάτα:**
  - 120 gr Μπανάνα
  - 80 gr Δαμάσκηνα αποξηραμένα

### **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: 829 kcal

Λίπος: 24,7 g (26%)

Πρωτεΐνες: 41,1g (20%)

Υδατάνθρακες: 113,7 g (54%)