

ΤΥΡΟΠΙΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Τυρόπιτα
- 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 2%
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Χόρτα βρασμένα
- Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 200 gr Ροδάκινα

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: 663 kcal
Λίπος: 18,6 g (25%)
Πρωτεΐνες: 36,0 g (21%)
Υδατάνθρακες: 90,4 g (54%)