

## Ψάρια μέτρια σε λιπαρά

Ξιφίας	Μπαρμπούνι	Πέστροφα
--------	------------	----------

### ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

#### Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Ξιφίας γκριλ
- 90 gr τηγανητές Πατάτες
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Ντομάτες
  - 150 gr Αγγούρι
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
  - 300 gr Πεπόνι
  - 150 gr Νεκταρίνια

#### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 830 kcal  
Λίπος: 22,6 gr (24%)  
Πρωτεΐνες: 46,5 gr (22%)  
Υδατάνθρακες: 118,5 gr (54%)

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε, πλένετε και αλατοπιπερώνετε το ψάρι.
2. Το τοποθετείτε σε ταψί ή το ψήνετε απευθείας στη σχάρα.
3. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, αφαιρείτε από το ψάρι την πέτσα και τα αγκάθια, όπως και οποιοδήποτε άλλο μέρος του ψαριού δεν τρώτε (π.χ. ουρά) και σερβίρετε τη μερίδα σας.