

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Χωριάτικη Σαλάτα:**
 - 100 gr Μυζήθρα (12% λιπαρά)
 - 240 gr Αγγούρι
 - 400 gr Ντομάτες
 - 120 gr Πιπεριές
 - 80 gr Κρεμμύδι
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 160 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Πεπόνι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 746 kcal
Λίπος: 21,8 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 35,8 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 107,5 gr (55%)