



High Protein 7 Days Menu (Athletic Menu 1)

Μοσχαράκι κοκκινιστό με τρυφερά κολοκυθακια στη γάστρα
Φιλέτο κοτόπουλο με πουρε γλυκοπατατας
Ταλιατέλες aglio e olio
Φιλέτο τσιπούρας με βλήτα και λαδολέμονο
Burger με φρέκο κιμά και homemade country πατάτες
Σολομός με ελαφρύ lime sauce και βραστά λαχανικά αρωματισμένα σε φύλλα εστραγκόν
Σταβλίσια μοσχαρίσια μπριζόλα με πουρε σελινόριζας, καρ' οτου και μπρόκολου

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΤΡΥΦΕΡΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ 380 ΓΡ

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	Στα 100g	Στη μερίδα (380g)	ΠΠΑ*
Ενέργεια	582KJ/ 141Kcal	2213KJ/ 534Kcal	27%
ΛΙΠΑΡΑ	11.93g	45.35g	65%
Εκ των οποίων κορεσμένα	4.27g	16.24g	81%
Υδατάνθρακες	2.67g	10.16g	4%
Εκ των οποίων σάκχαρα	0.57g	2.16g	2%
Πρωτεΐνες	5.60g	21.29g	43%
Αλάτι	0.40g	1.54g	26%

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ AGLIO E OLIO 350 ΓΡ

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	Στα 100g	Στη μερίδα (350g)	ΠΠΑ*
Ενέργεια	986KJ/ 236Kcal	3450KJ/ 826Kcal	41%
ΛΙΠΑΡΑ	13.81g	48.34g	69%
Εκ των οποίων κορεσμένα	4.10g	14.36g	72%
Υδατάνθρακες	18.69g	65.43g	25%
Εκ των οποίων σάκχαρα	0.77g	2.70g	3%
Πρωτεΐνες	9.22g	32.27g	65%
Αλάτι	1.87g	6.56g	109%

ΦΙΛΕΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ ΜΕ ΒΛΗΤΑ & ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ 400 ΓΡ

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	Στα 100g	Στη μερίδα (400g)	ΠΠΑ*
Ενέργεια	439KJ/ 105Kcal	1755KJ/ 422Kcal	21%
ΛΙΠΑΡΑ	7.58g	30.32g	43%
Εκ των οποίων κορεσμένα	1.13g	4.52g	23%
Υδατάνθρακες	2.58g	10.31g	4%
Εκ των οποίων σάκχαρα	0.40g	1.60g	2%
Πρωτεΐνες	6.74g	29.95g	54%
Αλάτι	0.17g	0.67g	11%

BURGER ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ COUNTRY 400 ΓΡ

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	Στα 100g	Στη μερίδα (400g)	ΠΠΑ*
Ενέργεια	947KJ/ 228Kcal	3787KJ/ 913Kcal	46%
ΛΙΠΑΡΑ	18.20g	72.80g	104%
Εκ των οποίων κορεσμένα	6.50g	26.02g	130%
Υδατάνθρακες	7.30g	29.21g	11%
Εκ των οποίων σάκχαρα	0.77g	3.08g	3%
Πρωτεΐνες	8.78g	35.14g	70%
Αλάτι	0.56g	2.22g	37%

ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ LIME SAUCE & ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ 400 ΓΡ

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	Στα 100g	Στη μερίδα (400g)	ΠΠΑ*
Ενέργεια	681KJ/ 163Kcal	2723KJ/ 653Kcal	33%
ΛΙΠΑΡΑ	10.73g	42.93g	61%
Εκ των οποίων κορεσμένα	3.82g	15.28g	76%
Υδατάνθρακες	9.06g	36.24g	14%
Εκ των οποίων σάκχαρα	0.52g	2.06g	2%
Πρωτεΐνες	7.63g	130.52g	61%
Αλάτι	2,09g	8,37g	140%

ΣΤΑΒΛΙΣΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΣΕΛΙΝΟΥΡΥΖΑΣ, ΚΑΡΟΤΟΥ & ΜΠΡΟΚΟΛΟ 400 ΓΡ

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	Στα 100g	Στη μερίδα (400g)	ΠΠΑ*
Ενέργεια	904KJ/ 218Kcal	3614KJ/ 873Kcal	44%
ΛΙΠΑΡΑ	19.55g	78.18g	112%
Εκ των οποίων κορεσμένα	7.08g	28.33g	142%
Υδατάνθρακες	3.98g	15.92g	6%
Εκ των οποίων σάκχαρα	0.96g	3.84g	4%
Πρωτεΐνες	6.63g	26.53g	53%
Αλάτι	1.35g	5.38g	90%

