

OGXFENIX™

7 PLAN ALIMENTAR ZILNIC

Vă prezentăm OGXFENIX - înlocuitorul nostru exclusiv de mese, gata de amestecat cu lapte semidegresat.

Alegeți pur și simplu una din cele 3 opțiuni de planuri alimentare. Vă puteți schimba opțiunea în fiecare zi sau o puteți adapta pentru a se potrivi cu cerințele stilului dvs. de viață. Pentru a pierde în greutate, înlocuiți două mese zilnice din dieta cu conținut energetic redus cu OGXFENIX. Amestecați 1 linguriță cu 250 ml de lapte semidegresat și savurați. Este important să mențineți un consum zilnic corespunzător de lichide. Folosiți-l ca parte a unei diete diversificate și echilibrate și a unui stil de viață sănătos.

ORGANO

OPȚIUNE 1

MIC DEJUN
GUSTARE
PRÂNZ
LA ORA 12
CINĂ

Masă sănătoasă
Pro Meal (Gustare sănătoasă)
OGXFENIX
Pro Meal (Gustare sănătoasă)
OGXFENIX

OPȚIUNI PENTRU MICUL DEJUN

- 1 cană de iaurt grecesc, 1/2 cană de afine, 1/2 cană de felii de piersică, 1/4 cană de nuci decojite
- Omletă dintr-un ou, 1 felie de pâine integrală prăjită, 1 cana de lapte degresat
- 1/2 covrig cu 2 lingurițe de cremă de brânză, 1 portocală medie
- 1 cană de brânză de vaci, 1 cană de căpșune
- Terci de ovăz (fără zahăr), 1 cană de lapte degresat, 20 de stafide, un praf de scorțișoară
- Omletă din 3 albușuri cu 1/2 cană de ciuperci feliate, 1/4 cană de ceapă tocată mărunt, 30 g mozzarella și 1 banană mică feliată cu 1/2 cană de căpșune

OPȚIUNE 2

MIC DEJUN
GUSTARE
PRÂNZ
LA ORA 12
CINĂ

OGXFENIX
Pro Meal (Gustare sănătoasă)
Masă sănătoasă
Pro Meal (Gustare sănătoasă)
OGXFENIX

OPȚIUNI PENTRU PRÂNZ

- Sandviș cu carne de curcan din 85 g piept de curcan, 2 felii de pâine integrală, 2 lingurițe de muștar, 1 felie de șvaițer, 1 tulpină de țelină, 1 morcov, măr la desert
- 85 g carne de pui (fără piele), 1 cartof mediu copt, salată cu lămâie și 1 lingură de ulei de măsline, 1/2 cană de paste cu unt
- 120 g somon, 8 tulpini de sparanghel, salată cu 1 lingură de vinegretă, 1 cană de zmeură
- 1 cotlet de porc, salată, 1 cartof copt cu 1 lingură de unt
- 120 g mușchi de vită feliat, 1/2 cană de ardei gras verde feliat, 1/2 cană de ardei gras roșu feliat, 1/2 ceapă feliată, 1 lingură de ulei de măsline pentru prăjire rapidă, 1/2 cană de orez gata preparat
- 85 g carne de pui (fără piele), 1/2 cană de morcovi gata preparați, salată cu 1 lingură de ulei de măsline și lămâie, 1/2 cană de paste cu unt.
- 85 g ton la grătar cu salată (Nicoise), 1 cană de fasole verde

OPȚIUNE 3

MIC DEJUN
GUSTARE
PRÂNZ
LA ORA 12
CINĂ

OGXFENIX
Pro Meal (Gustare sănătoasă)
OGXFENIX
Pro Meal (Gustare sănătoasă)
Masă sănătoasă

OPȚIUNI PENTRU CINĂ

- Tocăniță de pui din 120 g carne albă de pui, 1 cană supă de legume, 1 morcov feliat, 1 tulpină de țelină, 1 dovlecel feliat, 1/2 ceapă tocată mărunt, 1/4 cană de fasole verde, o felie de pâine integrală, 1 linguriță de unt, salată de fructe la desert
- 120 g pește la grătar cu 1/2 cană de gogoșari la grătar, 1/4 cană de ceapă și 1/2 cană de vinete, salată cu 1 lingură de ulei de măsline cu lămâie sau pesto, 1/2 cană de orez brun, 1 măr copt cu un praf de scorțișoară
- 170 g de friptură de mușchi de vită la grătar, salată cu 1 lingură de ulei de măsline cu lămâie, 2 căni de ciuperci sotate, 1/2 cană de fasole verde, 1 cartof mic copt cu 1 linguriță de unt, 1/2 cană de fructe la desert
- 85 g carne de pui (fără piele), 1 cartof dulce mediu copt, salată cu 1 lingură de ulei de măsline cu lămâie, 1/2 cană de paste cu unt
- 85 g cotlet de porc, salată, 1 cartof copt, 1 felie de pâine integrală prăjită cu 1 linguriță de unt
- 85 g carne de pui, 1/2 cană de morcovi gata preparați, salată cu 1 lingură de ulei de măsline și lămâie, 1/2 cană de paste cu unt
- 120 g somon, 8 tulpini de sparanghel, salată cu 1 lingură de ulei de măsline și lămâie, 1 cană de zmeură