

# OGGX<sup>TM</sup> PRO MEAL

Ein Pro Meal ist ein Snack mit Protein und gesunden Kohlenhydraten. Guten Appetit!



## PRO MEAL-VORSCHLÄGE

## PROTEINQUELLE

## GESUNDE KOHLENHYDRATE

Käsestick, 1 kleiner Apfel	Käsestick	Apfel
1 Tasse fettarmer Hüttenkäse, 1 Apfel	Hüttenkäse	Apfel
1 Apfel, 1 EL Erdnussbutter	Erdnussbutter	Apfel
4 Selleriesticks, 2 EL Erdnussbutter	Erdnussbutter	Selleriesticks
1/2 Tasse rohe Karotten, 1/4 Tasse Ricotta zum Dippen mit 1 TL Magermayonnaise	Ricotta	Karotten

**PRO MEAL-VORSCHLÄGE****PROTEINQUELLE****GESUNDE KOHLENHYDRATE**

1 Tasse fettarmer Hüttenkäse, ½ Tasse Heidelbeeren	Hüttenkäse	Heidelbeeren
¾ Tasse zuckerarmes Müsli, 1 Tasse fettarme Milch	Fettarme Milch	Müsli
1 Tasse fettarmer Hüttenkäse, ½ Tasse Trauben	Hüttenkäse	Trauben
¾ Tasse Mehrkorn-Müsli, 1 Tasse fettarme Milch	Fettarme Milch	Müsli
120 g Thunfisch, 1 EL Mayonnaise, Gurkenscheiben	Thunfisch	Gurke
1 Tasse fettarmer Hüttenkäse, ½ Tasse geschnittene Erdbeeren	Hüttenkäse	Erdbeeren
1 Apfel, 15 rohe Mandeln	Mandeln	Apfel
12 Pita-Chips, 3 EL Hummus	Hummus	Pita
10 rohe Mandeln, 1 Birne	Mandeln	Birne
1 Tasse ungesüßtes Apfelmus, 15 rohe Mandeln	Mandeln	Apfelmus
¼ Tasse Walnüsse, ½ Orange, 1 Tasse fettarme Milch	Milch, Walnüsse	Orange
1 hart gekochtes Ei, ½ Tasse Karotten	Ei	Karotten
4 Selleriesticks mit 1 EL Mandelbutter und 12 Rosinen	Mandelbutter	Sellerie, Rosinen
1 Stück Dörrfleisch, Apfel	Dörrfleisch	Apfel
Kalorienarmer griechischer Heidelbeeryoghurt, ½ Tasse Heidelbeeren	Griechischer Joghurt	Heidelbeeren

**PRO MEAL-VORSCHLÄGE****PROTEINQUELLE****GESUNDE KOHLENHYDRATE**

Kalorienarmer Schokoladenjoghurt, 1/2 Tasse Himbeeren	Griechischer Joghurt	Himbeeren
1/4 Tasse Hühnersalat auf 5 Weizenvollkorn-Cracker	Hühnersalat	Cracker
1/4 Tasse Eiersalat auf einer Reiswaffel	Eiersalat	Reiswaffel
Eine mittelgroße Banane in Scheiben geschnitten oder halbiert mit 1 EL Erdnussbutter bestreut mit zerstoßenen Pistazien	Erdnussbutter	Banane
1/3 Tasse Dip aus schwarzen Bohnen mit 1 Tasse frisch geschnittenen Paprikastreifen (rot, grün)	Schwarze Bohnen	Gemüse
120 g Thunfisch, 1 EL Mayonnaise, Reiswaffel	Thunfisch	Reiswaffel
1 EL Mandelbutter auf einer Reiswaffel mit 1 TL Erdbeergelee	Mandelbutter	Reiswaffel
1 kalorienarmer griechischer Zitronenjoghurt mit 1/2 Tasse Heidelbeeren	Griechischer Joghurt	Heidelbeeren
Bereiten Sie ein wenig Popcorn zu und geben Sie einen Löffel Vanille-Shake-Mix hinzu.	Vanille-Shake	Popcorn