

OGXFENIX™

7 ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Σας παρουσιάζουμε το OGXFENIX – το αποκλειστικό μας υποκατάστατο γεύματος που είναι έτοιμο προς ανάμειξη με ημίπαχο γάλα.

Απλώς διαλέξτε μία από τις 3 επιλογές για το πρόγραμμα γευμάτων σας. Μπορείτε να αλλάζετε την επιλογή σας κάθε μέρα ή να την προσαρμόζετε ώστε να ταιριάζει με τις ανάγκες του τρόπου ζωής σας. Για απώλεια βάρους, αντικαταστήστε δύο καθημερινά γεύματα μιας διατροφής περιορισμένης ενέργειας με ένα OGXFENIX. Αναμείξτε 1 κουταλιά με 250 ml ημίπαχο γάλα και απολαύστε. Είναι απαραίτητο να διατηρείτε επαρκή λήψη υγρών. Να χρησιμοποιείται ως μέρος μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

ORGANO

ΕΠΙΛΟΓΗ 1

ΠΡΩΙΝΟ

ΣΝΑΚ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

ΔΕΙΠΝΟ

Υγιεινό Γεύμα

Pro Meal (Υγιεινό Σνακ)

OGXFENIX

Pro Meal (Υγιεινό Σνακ)

OGXFENIX

επιλογές πρωινού

- 1 κούπα γιαούρτι, ½ κούπα μύρτιλα, ½ κούπα φέτες ροδάκινου, ¼ κούπας καθαρισμένα καρύδια
- 1 αυγό ομελέτα, 1 φέτα ψωμί του τοστ ολικής άλεσης, 1 κούπα άπαχο γάλα
- ½ κουλουράκι με 2 κ. γλ. τυρί κρέμα, 1 μέτριο πορτοκάλι
- 1 κούπα τυρί cottage, 1 κούπα φράουλες
- Πλιγούρι βρώμης (χωρίς ζάχαρη), 1 κούπα άπαχο γάλα, 20 σταφίδες, λίγη κανέλα
- Ομελέτα με 3 ασπράδια με ½ κούπα μανιτάρια κομμένα σε φέτες, ¼ κούπας κρεμμύδια σε κύβους, 30 gr μοτσαρέλα και 1 μικρή μπανάνα κομμένη σε φέτες με ½ κούπα φράουλες

ΕΠΙΛΟΓΗ 2

ΠΡΩΙΝΟ

ΣΝΑΚ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

ΔΕΙΠΝΟ

OGXFENIX

Pro Meal (Υγιεινό Σνακ)

Υγιεινό Γεύμα

Pro Meal (Υγιεινό Σνακ)

OGXFENIX

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ

- Σάντουιτς γαλοπούλας με 85 gr στήθος γαλοπούλας, 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 2 κ. γλ. μουςτάρδα, 1 φέτα γκούντα, 1 κλωναράκι σέλινο, 1 μπαστούνακι καρότο, μήλο για επιδόρπιο
- 85 gr κοτόπουλο (χωρίς πέτσα), 1 μεσαία ψητή πατάτα, συνοδευτική σαλάτα με λεμόνι και 1 κ. σ. ελαιόλαδο ½ κούπα ζυμαρικά με βούτυρο
- 120 gr σολομό, 8 σπαράγγια, συνοδευτική σαλάτα με 1 κ. σ. βινεγκρέτ, 1 κούπα σμέουρα
- 1 χοιρινό παιδάκι, συνοδευτική σαλάτα, 1 ψητή πατάτα με 1 κ. σ. βούτυρο
- 120 gr φιλέτο βοδινό κομμένο σε φέτες, ½ κούπα πράσινες πιπεριές κομμένες σε φέτες, ½ κούπα κόκκινες πιπεριές κομμένες σε φέτες, ½ κρεμμύδι κομμένο σε φέτες, 1 κ. σ. ελαιόλαδο για σοτάρισμα, ½ κούπα μαγειρεμένο ρύζι
- 85 gr κοτόπουλο (χωρίς πέτσα), ½ κούπα μαγειρεμένα καρότα, συνοδευτική σαλάτα με 1 κ. σ. ελαιόλαδο και λεμόνι, ½ κούπα ζυμαρικά με βούτυρο.
- 85 gr ψητός τόνος με σαλάτα (Νισουάζ), 1 κούπα πράσινα φασολάκια

ΕΠΙΛΟΓΗ 3

ΠΡΩΙΝΟ

ΣΝΑΚ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

ΔΕΙΠΝΟ

OGXFENIX

Pro Meal (Υγιεινό Σνακ)

OGXFENIX

Pro Meal (Υγιεινό Σνακ)

Υγιεινό Γεύμα

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΔΕΙΠΝΟΥ

- Κοτόπουλο μαγειρευτό με 120 gr λευκό κρέας κοτόπουλου, 1 κούπα ζωμό λαχανικών, 1 καρότο κομμένο σε φέτες, 1 κλωναράκι σέλινο κομμένο, 1 κολοκύθι κομμένο σε φέτες, ½ ψιλοκομμένο κρεμμύδι, ¼ κούπας πράσινα φασολάκια, μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 κ. γλ. βούτυρο, φρουτοσαλάτα για επιδόρπιο
- 120 gr ψητό ψάρι καλυμμένο με ½ κούπα ψητές πιπεριές, ¼ κούπας κρεμμύδι και ½ κούπα μελιτζάνα, συνοδευτική σαλάτα με 1 κ. σ. ελαιόλαδο με λεμόνι ή πέστο, ½ κούπα καστανό ρύζι, 1 ψητό μήλο με λίγη κανέλα
- 170 gr κόντρα φιλέτο ψητό, συνοδευτική σαλάτα με 1 κ. σ. ελαιόλαδο με λεμόνι, 2 κούπες σοταρισμένα μανιτάρια, ½ κούπα πράσινα φασολάκια, 1 μικρή ψητή πατάτα με 1 κ. γλ. βούτυρο, ½ κούπα φρούτα για επιδόρπιο
- 85 gr κοτόπουλο (χωρίς την πέτσα), 1 μεσαία ψητή γλυκοπατάτα, συνοδευτική σαλάτα με 1 κ. σ. ελαιόλαδο με λεμόνι, ½ κούπα ζυμαρικών με βούτυρο
- 85 gr παιδάκι χοιρινό, συνοδευτική σαλάτα, 1 ψητή πατάτα, 1 φέτα ψωμί του τοστ ολικής άλεσης με 1 κ. γλ. βούτυρο
- 85 gr κοτόπουλο, ½ κούπα μαγειρεμένα καρότα, συνοδευτική σαλάτα με 1 κ. σ. ελαιόλαδο με λεμόνι, ½ κούπα ζυμαρικά με βούτυρο
- 120 gr σολομό, 8 σπαράγγια, συνοδευτική σαλάτα με 1 κ. σ. ελαιόλαδο και λεμόνι, 1 κούπα σμέουρα