

# OGXFENIX™

## PLAN DE COMIDAS PARA 7 DÍAS

Presentamos OGXFENIX - nuestro exclusivo batido, sustitutivo de comidas, listo para mezclar con leche semidesnatada.

Elige una de las 3 opciones para tu plan de comidas. Puedes cambiar tu opción cada día o ajustarla para que se adapte a las necesidades de tu estilo de vida. Para perder peso, sustituye dos comidas diarias de una dieta hipocalórica por un batido OGXFENIX. Mezcla 1 medida (cacito) con 250 ml de leche semidesnatada y... ¡a disfrutar! Es importante beber suficientes líquidos a diario. Utilízalo como parte de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida sano.

ORGANO

### OPCIÓN 1

**DESAYUNO**  
**MEDIA MAÑANA**  
**COMIDA**  
**MEDIA TARDE**  
**CENA**

Comida sana  
Pro Meal (Tentempié sano)  
OGXFENIX  
Pro Meal (Tentempié sano)  
OGXFENIX

#### OPCIONES PARA EL DESAYUNO

- 1 taza de yogurt griego, ½ taza de arándanos, ½ taza de rodajas de melocotón, ½ taza de nueces partidas
- 1 huevo revuelto, 1 tostada integral, 1 taza de leche desnatada
- ½ bagel con 2 cucharaditas de queso de untar, 1 naranja mediana
- 1 taza de queso cottage, 1 taza de fresas
- Harina de avena (sin azúcar), 1 taza de leche desnatada, 20 pasas, 1 pizca de canela
- 1 tortilla de 3 claras con ½ taza de champiñones en rodajas, ¼ taza de cebolla picada, 30 g de mozzarella y 1 plátano pequeño cortado en rodajas con ½ taza de fresas

# OPCIÓN 2

DESAYUNO  
MEDIA MAÑANA  
**COMIDA**  
MEDIA TARDE  
CENA

OGXFENIX  
Pro Meal (Tentempié sano)  
Comida sana  
Pro Meal (Tentempié sano)  
OGXFENIX

## OPCIONES PARA LA COMIDA

- Sándwich de pavo con 85 g de pechuga de pavo, 2 rodajas de pan integral, 2 cucharaditas de mostaza, 1 rodaja de queso suizo, 1 tallo de apio, 1 trozo de zanahoria, 1 manzana de postre
- 85 g de pollo (sin piel), 1 patata mediana al horno, guarnición de ensalada con limón y 1 cucharadita de aceite de oliva, ½ taza de pasta con mantequilla
- 120 g de salmón, 8 espárragos, guarnición de ensalada con 1 cucharadita de vinagreta, 1 taza de frambuesas
- 1 chuleta de cerdo, guarnición de ensalada, 1 patata al horno con 1 cucharadita de mantequilla
- 120 g de solomillo de ternera en rodajas, ½ taza de pimiento verde en rodajas, ½ taza de pimiento rojo en rodajas, ½ cebolla en rodajas, 1 cucharadita de aceite de oliva para freír, ½ taza de arroz hervido
- 85 g de pollo (sin piel), ½ taza de zanahorias hervidas, guarnición de ensalada y 1 cucharadita de aceite de oliva y limón, ½ taza de pasta con mantequilla.
- 85 g de atún a la plancha con ensalada (Niçoise), 1 taza de judías verdes

# OPCIÓN 3

DESAYUNO  
MEDIA MAÑANA  
COMIDA  
MEDIA TARDE  
**CENA**

OGXFENIX  
Pro Meal (Tentempié sano)  
OGXFENIX  
Pro Meal (Tentempié sano)  
Comida sana

## OPCIONES PARA LA CENA

- Estofado de pollo con 120 g de carne blanca de pollo, 1 taza de caldo de verduras, 1 zanahoria en rodajas, 1 tallo de apio en rodajas, 1 calabacín en rodajas, ½ cebolla picada, ¼ taza de judías verdes, 1 rebanada de pan integral, 1 cucharadita de mantequilla, macedonia de frutas como postre
- 120g de pescado a la plancha cubierto con ½ taza de pimiento morrón, ¼ taza de cebolla y ½ taza de berenjena, ensalada con 1 cucharadita de aceite de oliva con limón o pesto, ½ taza de arroz integral, 1 manzana al horno con una pizca de canela
- 170 g de solomillo a la plancha, ensalada con 1 cucharadita de aceite de oliva con limón, 2 tazas de champiñones salteados, ½ taza de judías verdes, 1 patata pequeña al horno con 1 cucharadita de mantequilla, ½ taza de frutas como postre
- 85 g de pollo (sin piel), 1 patata mediana al horno, ensalada con 1 cucharadita de aceite de oliva, ½ taza de pasta con mantequilla
- 85 g de chuleta de cerdo, ensalada, 1 patata al horno, 1 tostada integral con 1 cucharadita de mantequilla
- 85 g de pollo, ½ taza de zanahorias hervidas, ensalada con 1 cucharadita de aceite de oliva y limón, ½ taza de pasta con mantequilla
- 120 g de salmón, 8 espárragos, ensalada con 1 cucharadita de aceite de oliva y limón, 1 taza de frambuesas