

OGXFENIX™

7DENNÍ STRAVOVACÍ PLÁN

Představujeme OGXFENIX – náš exkluzivní přípravek pro náhradu jídla, určený ke smíchání s polotučným mlékem.

Jednoduše si vyberte jednu ze 3 verzí stravovacího plánu. Svou volbu můžete kdykoli změnit nebo upravit, aby vyhovovala potřebám vašeho životního stylu. Chcete-li zhubnout, snažte se přijímat nízkokalorickou stravu a nahraďte dvě denní jídla přípravkem OGXFENIX. Smíchejte 1 odměrku s 250 ml polotučného mléka. Dobrou chuť! Je důležité dodržovat odpovídající denní příjem tekutin. Používejte v rámci rozmanitého a vyváženého jídelníčku a zdravého životního stylu.

ORGANO

MOŽNOST 1

SNÍDANĚ
SVAČINA
OBĚD
ODPOLEDNÍ SVAČINA
VEČEŘE

Zdravé jídlo
Pro Meal (zdravá svačina)
OGXFENIX
Pro Meal (zdravá svačina)
OGXFENIX

Možnosti snídaně

- 1 šálek řeckého jogurtu, 1/2 šálku borůvek, 1/2 šálku nakrájených broskví, 1/4 šálku púlených vlašských ořechů
- 1 míchané vejce, 1 celozrnný toast, 1 šálek odtučněného mléka
- 1/2 bagelu se 2 čajovými lžičkami krémového sýra, 1 střední pomeranč
- 1 šálek sýra cottage, 1 šálek jahod
- Ovesná kaše (bez cukru), 1 šálek odtučněného mléka, 20 rozinek, špetka skořice
- Omeleta ze 3 vaječných bílků s 1/2 šálku krájených žampionů, 1/4 šálku cibule nakrájené na kostičky, 30 g mozzarely a 1 malý nakrájený banán s 1/2 šálku jahod

MOŽNOST 2

SNÍDANĚ

svačina

oběd

odpolední svačina

večeře

OGXFENIX

Pro Meal (zdravá svačina)

Zdravé jídlo

Pro Meal (zdravá svačina)

OGXFENIX

Možnosti oběda

- Krutí sendvič s 85 g krutích prsou, 2 plátky celozrnného chleba, 2 čajovými lžičkami hořčice, 1 plátkem ementálu, 1 řapíkem celeru, 1 kouskem mrkve a jablkem jako dezert
- 85 g kuřete (bez kůže), 1 střední pečený brambor, směs listových salátů s citronovou šťávou a 1 polévkovou lžící olivového oleje, 1/2 šálku těstovin s máslem
- 120 g lososa, 8 kousků chřestu, směs listových salátů s 1 polévkovou lžící vinného octa, 1 šálek malin
- 1 vepřová kotleta, směs listových salátů, 1 pečený brambor s 1 polévkovou lžící másla
- 120 g hovězí svíčkové nakrájené na plátky, 1/2 šálku zelených paprik na proužky, 1/2 šálku červených paprik na proužky, 1/2 cibule na plátky, 1 polévková lžice olivového oleje na smažení, 1/2 šálku vařené rýže
- 85 g kuřete (bez kůže), 1/2 šálku vařené mrkve, směs listových salátů s 1 polévkovou lžící olivového oleje a citronovou šťávou, 1/2 šálku těstovin s máslem.
- 85 g grilovaného tuňáka se salátem (Nicoise), 1 šálek zelených fazolek

MOŽNOST 3

SNÍDANĚ

svačina

oběd

odpolední svačina

večeře

OGXFENIX

Pro Meal (zdravá svačina)

OGXFENIX

Pro Meal (zdravá svačina)

Zdravé jídlo

Možnosti večeře

- Kuřecí kotlík – 120 g libového kuřecího masa, 1 šálek zeleninového vývaru, 1 mrkev nakrájená na plátky, 1 řapík celeru nakrájený na plátky, 1 cuketa nakrájená na plátky, 1/2 cibule na kostičky, 1/4 šálku zelených fazolek, plátek celozrnného chleba, 1 čajová lžička másla, ovocný salát jako dezert
- Grilovaná ryba (120 g) s grilovanými zelenými paprikami (1/2 šálku), 1/4 šálku cibule a 1/2 šálku lilku, směs listových salátů s 1 polévkovou lžící olivového oleje s citrónem nebo pestem, 1/2 šálku hnědé rýže, 1 pečené jablko se špetkou skořice
- Grilovaný steak ze svíčkové (170 g), směs listových salátů s 1 polévkovou lžící olivového oleje s citrónem, 2 šálky dušených žampionů, 1/2 šálku zelených fazolek, 1 menší pečený brambor s 1 čajovou lžičkou másla, 1/2 šálku ovoce jako dezert
- 85 g kuřete (bez kůže), 1 střední pečený sladký brambor (batát), směs listových salátů s 1 polévkovou lžící olivového oleje s citrónem, 1/2 šálku těstovin s máslem
- 85 g vepřové kotlety, směs listových salátů, 1 pečený brambor, 1 plátek celozrnného toastového chleba s 1 čajovou lžičkou másla
- 85 g kuřete, 1/2 šálku vařené mrkve, směs listových salátů s 1 polévkovou lžící olivového oleje a citronovou šťávou, 1/2 šálku těstovin s máslem
- 120 g lososa, 8 kousků chřestu, směs listových salátů s 1 polévkovou lžící olivového oleje s citrónem, 1 šálek malin