

OGXFENIX™

7 PÄIVÄN ATERIASUUNNITELMA

Esittelyssä OGXFENIX – ainutlaatuinen ateriankorvikkeemme,
joka voidaan sekoittaa kevytmaitoon.

Valitse yksi kolmesta vaihtoehdosta ateriasuunnitelmaasi. Voit muuttaa valintaasi joka päivä tai muokata sitä elämäntapaasi sopivaksi. Korvaa painon pudottamiseksi kaksi ateriaa päivässä OGXFENIX-ateriankorvikkeella, kun olet kaloreita rajoittavalla dieetillä. Sekoita 1 lusikallinen 250 ml:aan kevytmaitoa ja nauti. On tärkeää huolehtia myös riittävästä päivittäisestä nesteensaannista. Käytä osana monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.

ORGANO

VAIHTOEHTO 1

AAMIAINEN
VÄLIPALA
LOUNAS
ILTAPÄIVÄN PUOLIVÄLI
PÄIVÄLLINEN

Terveellinen ateria

Pro Meal (Terveellinen välipala)

OGXFENIX

Pro Meal (Terveellinen välipala)

OGXFENIX

AAMIAISVAIHTOEHDOT

- 2,4 dl kreikkalaista jogurttia, 1,2 dl mustikoita, 1,2 dl persikkaviipaleita, 0,6 dl saksanpähkinöitä
- 1 munan munakokkeli, 1 pala kokojyväpaahtoleipää, 2,4 dl rasvatonta maitoa
- ½ bagelrinki, jonka kanssa 2 tl tuorejuustoa, 1 keskikokoinen appelsiini
- 2,4 dl raejuustoa, 2,4 dl mansikoita
- Kaurapuuroa (ei sokeria), 2,4 dl rasvatonta maitoa, 20 rusinaa, ripaus kanelia
- 3 munanvalkuaisen munakas, jonka kanssa 1,2 dl viipaloitua sieniä, 0,6 dl kuutioitua sipulia, 30 g mozzarellaa ja 1 pieni viipaloitu banaani sekä 1,2 dl mansikoita

VAIHTOEHTO 2

AAMIAINEN
VÄLIPALA
LOUNAS
ILTAPÄIVÄN PUOLIVÄLI
PÄIVÄLLINEN

OGXFENIX

Pro Meal (Terveellinen välipala)

Terveellinen ateria

Pro Meal (Terveellinen välipala)

OGXFENIX

LOUNASVAIHTOEHDOT

- Kalkkunavoileipä, jossa 85 g kalkkunanrintaa, 2 viipaletta täysjyväleipää, 2 tl sinappia, 1 viipale emmentaluustoa, 1 ruotiselleri, 1 porkkanatikku, omena jälkiruuaksi
- 85 g kanaa (ei nahkaa), 1 keskikokoinen uuniperuna, salaattia, jossa sitruunaa ja 1 rkl oliiviöljyä, 1,2 dl pastaa voilla
- 120 g lohta, 8 parsan vartta, salaattia, jossa 1 rkl ranskalaista salaatikastiketta, 2,4 dl vadelmia
- 1 porsaankyljys, salaattia, 1 uuniperuna, jonka kanssa 1 rkl voita
- 120 g härän ulkofileetä viipaloituna, 1,2 dl viipaloitua vihreää paprikaa, 1,2 dl viipaloitua punaista paprikaa, ½ viipaloitu sipuli, 1 rkl oliiviöljyä paistamiseen, 1,2 dl keitettyä riisiä
- 85 g kanaa (ei nahkaa), 1,2 dl keitettyä porkkanaa, salaattia, jossa 1 rkl oliiviöljyä ja sitruunaa, 1,2 dl pastaa voilla.
- 85 g grillattua tonnikalaa (nissan)salaatin kera, 2,4 dl vihreitä papuja

VAIHTOEHTO 3

AAMIAINEN
VÄLIPALA
LOUNAS
ILTAPÄIVÄN PUOLIVÄLI
PÄIVÄLLINEN

OGXFENIX

Pro Meal (Terveellinen välipala)

OGXFENIX

Pro Meal (Terveellinen välipala)

Terveellinen ateria

PÄIVÄLLISVAIHTOEHDOT

- Kanapataa, jossa 120 g vaaleaa kananlihaa, 2,4 dl vihanneslientä, 1 viipaloitu porkkana, 1 viipaloitu ruotiselleri, 1 viipaloitu kesäkurpitsa, ½ kuutioitu sipuli, 0,6 dl vihreitä papuja, viipale täysjyväleipää, 1 tl voita, jälkiruuaksi hedelmäsalaatti
- 120 g grillattua kalaa, jonka kanssa 1,2 dl paprikaa, 0,6 dl sipulia sekä 1,2 dl munakoisoa, salaatti, jossa 1 rkl oliiviöljyä sekä sitruunaa tai pestoa, 1,2 dl tummaa riisiä, 1 uuniomena kaneliripauksen kera
- 170 g grillattu ulkofileepihvi, salaatti, jossa 1 rkl oliiviöljyä sekä sitruunaa, 4,9 dl paistettuja sieniä, 1,2 dl vihreitä papuja, 1 pieni uuniperuna, jonka kanssa 1 rkl voita, 1,2 dl hedelmiä jälkiruuaksi
- 85 g kanaa (ei nahkaa), 1 keskikokoinen uunibataatti, salaattia, jossa 1 rkl oliiviöljyä ja sitruunaa, 1,2 dl pastaa voilla
- 85 g porsaankyljys, salaattia, 1 uuniperuna, 1 viipale kokojyväpaahtoleipää, jonka kanssa 1 tl voita
- 85 g kanaa, 1,2 dl keitettyä porkkanaa, salaattia, jossa 1 rkl oliiviöljyä ja sitruunaa, 1,2 dl pastaa voilla
- 120 g lohta, 8 parsan vartta, salaattia, jossa 1 rkl oliiviöljyä ja sitruunaa, 2,4 dl vadelmia