

OGXFENIX™

7 DNEVNI PREHRANSKI NAČRT

Predstavljamo vam OGXFENIX – naš ekskluzivni nadomestek obroka, ki je pripravljen za mešanje s polposnetim mlekom.

Preprosto izberite eno izmed 3 možnosti za vaš prehranski načrt. Svojo izbiro lahko spremenite vsak dan ali jo prilagodite tako, da bo ustrezala potrebam vašega življenjskega sloga. Če želite izgubiti telesno težo, zamenjajte dva obroka z energijsko omejeno prehrano na dan z napitkom OGXFENIX. Zmešajte 1 žličko z 250 ml polposnetega mleka in uživajte. Pomembno je, da skrbite za zadosten dnevni vnos tekočin. Uporabite ga kot del raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega življenjskega sloga.

ORGANO

MOŽNOST 1

ZAJTRK
MALICA
KOSILO
POPOLDANSKA MALICA
VEČERJA

Zdrav obrok
Pro Meal (zdrav prigrizek)
OGXFENIX
Pro Meal (zdrav prigrizek)
OGXFENIX

Možnosti zajtrka

- 1 skodelica grškega tipa jogurta, 1/2 skodelice borovnic, 1/2 skodelice breskovich rezin, 1/4 skodelice orehovich polovic
- 1 umešano jajce, 1 kos polnozrnatega kruha, 1 skodelica posnetega mleka
- 1/2 bagela z 2 žličkama sirnega namaza, 1 srednje velika pomaranča
- 1 skodelica skute, 1 skodelica jagod
- Ovsena kaša (brez sladkorja), 1 skodelica posnetega mleka, 20 rozin, ščepec cimeta
- Omleta iz 3 beljakov z 1/2 skodelice narezanih gob, 1/4 skodelice narezane čebule, 30 g mocarele in 1 manjša narezana banana z 1/2 skodelice jagod

MOŽNOST 2

ZAJTRK
MALICA
KOSILO
POPOLDANSKA MALICA
VEČERJA

OGXFENIX
Pro Meal (zdrav prigrizek)
Zdrav obrok
Pro Meal (zdrav prigrizek)
OGXFENIX

Možnosti kosila

- Puranji sendvič s 85 g puranjih prsi, 2 rezini polnozrnatega kruha, 2 žlički gorčice, 1 rezina ementalskega sira, 1 steblo zelene, 1 korenček, jabolko za sladico
- 85 g piščanca (brez kože), 1 srednje velik pečen krompir, solata z limono in 1 žlico olivnega olja, 1/2 skodelice testenin z maslom
- 120 g lososa, 8 stebel špargljev, solata z 1 žlico solatnega preliva s kisom, 1 skodelica malin
- 1 svinjski kotlet, solata, 1 pečen krompir z 1 žlico masla
- 120 g narezanih govejih ledij, 1/2 skodelice narezane zelene paprike, 1/2 skodelice narezane rdeče paprike, 1/2 narezane čebule, 1 žlica olivnega olja za praženje, 1/2 skodelice kuhanega riža
- 85 g piščanca (brez kože), 1/2 skodelice kuhanega korenja, solata z 1 žlico olivnega olja in limono, 1/2 skodelice testenin z maslom
- 85 g tune na žaru s solato (Nicoise), 1 skodelica stročjega fižola

MOŽNOST 3

ZAJTRK
MALICA
KOSILO
POPOLDANSKA MALICA
VEČERJA

OGXFENIX
Pro Meal (zdrav prigrizek)
OGXFENIX
Pro Meal (zdrav prigrizek)
Zdrav obrok

Možnosti večerje

- Piščančja obara s 120 g piščančjih prsi, 1 skodelica zelenjavne juhe, 1 narezan korenček, 1 narezano steblo zelene, 1 narezana mlada poletna bučka, 1/2 narezane čebule, 1/4 skodelice stročjega fižola, rezina polnozrnatega kruha, 1 žlica masla, sadna solata za sladico
- 120 g ribe na žaru z 1/2 skodelice paprike na žaru, 1/4 skodelice čebule in 1/2 skodelice jajčevca, solata z 1 žlico olivnega olja z limono ali s pestom, 1/2 skodelice rjavega riža, 1 pečeno jabolko s ščepecem cimeta
- Zrezek 170 g iz govejih ledij na žaru, solata z 1 žlico olivnega olja z limono, 2 skodelici popraženih gob, 1/2 skodelice stročjega fižola, 1 majhen pečen krompir z 1 žlico masla, 1/2 skodelice sadja za sladico
- 85 g piščanca (brez kože), 1 srednje velik pečen sladki krompir, solata z 1 žlico olivnega olja in limono, 1/2 skodelice testenin z maslom
- 85 g svinjskega kotleta, solata, 1 pečen krompir, 1 rezina polnozrnatega kruha z 1 žlico masla
- 85 g piščanca, 1/2 skodelice kuhanega korenja, solata z 1 žlico olivnega olja in limono, 1/2 skodelice testenin z maslom
- 120 g lososa, 8 stebel špargljev, solata z 1 žlico olivnega olja in limono, 1 skodelica malin