

# OGGX<sup>TM</sup> PRO MEAL

A Pro Meal olyan harapnivaló, amely fehérjéből és egészséges szénhidrátokból áll. Fogyassza egészséggel!



## PRO MEAL JAVASLATOK

## FEHÉRJEFORRÁS

## EGÉSZSÉGES SZÉNHIDRÁT

Nyúlós sajt rúd, 1 kisebb alma	Nyúlós sajt rúd	Alma
1 csésze alacsony zsírtartalmú tehéntúró, 1 alma	Tehéntúró	Alma
1 alma, 1 kanál mogyoróvaj	Mogyoróvaj	Alma
4 zellerszár, 2 kanál mogyoróvaj	Mogyoróvaj	Zellerszárak
1/2 csésze nyers répa, az öntethez 1/4 csésze ricotta sajt és 1 teáskanál alacsony zsírtartalmú majonéz	Ricotta sajt	Répa

**PRO MEAL JAVASLATOK****FEHÉRJEFORRÁS****EGÉSZSÉGES  
SZÉNHYDRÁT**

1 csésze alacsony zsírtartalmú tehéntúró, 1/2 csésze áfonya	Tehéntúró	Áfonya
3/4 csésze alacsony cukortartalmú gabonapehely, 1 csésze alacsony zsírtartalmú tej	Alacsony zsírtartalmú tej	Gabonapehely
1 csésze alacsony zsírtartalmú tehéntúró, 1/2 csésze szőlő	Tehéntúró	Szőlő
3/4 csésze sokmagvas gabonapehely, 1 csésze alacsony zsírtartalmú tej	Alacsony zsírtartalmú tej	Gabonapehely
120 g tonhal, 1 kanál majonéz, uborkaszeletek	Tonhal	Uborka
1 csésze alacsony zsírtartalmú tehéntúró, 1/2 csésze szeletelt eper	Tehéntúró	Eper
1 alma, 15 nyers mandula	Mandula	Alma
12 pita chips, 3 kanál hummusz	Hummusz	Pita
10 nyers mandula, 1 körte	Mandula	Körte
1 csésze édesítetlen almalé, 15 nyers mandula	Mandula	Almalé
1/4 csésze dió, 1/2 narancs, 1 csésze alacsony zsírtartalmú tej	Tej, dió	Narancs
1 keményre főtt tojás, 1/2 csésze répa	Tojás	Répa
4 zellerszár 1 kanál mandulavajjal, 12 szem mazsola ízesítve	Mandulavaj	Zeller, mazsola
1 darab szárított marhahús, alma	Szárított marhahús	Alma
Alacsony kalóriatartalmú áfonyás görög joghurt, 1/2 csésze áfonya	Görög joghurt	Áfonya

**PRO MEAL JAVASLATOK****FEHÉRJEFORRÁS****EGÉSZSÉGES  
SZÉNHIRDÁT**

Alacsony kalóriatartalmú csokoládéjoghurt, 1/2 csésze málna	Görög joghurt	Málna
1/4 csésze csirkemell saláta 5 szelet, teljes kiőrlésű gabonából készült ropogós kekszen	Csirkemell saláta	Ropogós keksz
1/4 csésze tojássaláta puffasztott rizsen	Tojássaláta	Puffasztott rizs
Közepes méretű banán félbe vagy körszeletekre vágva 1 kanál mogyoróvajjal, megszórva őrölt pisztáciával	Mogyoróvaj	Banán
1/3 csésze fekete bab 1 csésze frissen vágott kaliforniai paprika (piros, zöld) csíkokkal	Fekete bab	Zöldségek
120 g tonhal, 1 kanál majonéz, puffasztott rizs	Tonhal	Puffasztott rizs
1 kanál mandulavaj puffasztott rizsen 1 teáskanál epres zselével	Mandulavaj	Puffasztott rizs
1 alacsony kalóriatartalmú citromos görög joghurt 1/2 csésze áfonyával	Görög joghurt	Áfonya
Készítsen egy kevés pattogatott kukoricát, majd adjon hozzá egy kanál vaníliaturmix keveréket.	Vaníliaturmix	Pattogatott kukorica