

OGXFENIX™

ÉTKEZÉSI TERV 7 NAPRA

Bemutatkozik az OGXFENIX, az exkluzív étkezést helyettesítő turmixunk, amelyet csupán össze kell kevernie félzsíros tejjel.

Egyszerűen válasszon egy étkezési tervet az alábbi 3 opció közül. Az opciót naponta változtathatja, vagy módosíthatja az életstílusa szerint. Testtömegének csökkentéséhez a korlátozott energiatartalmú napi étrend két étkezését helyettesítse OGXFENIX termékkel.

Keverjen el 1 kanál terméket 250 ml csökkentett zsírtartalmú tejjel, és fogyassza egészséggel. Továbbá fontos a megfelelő napi folyadékbevitel. Változatos és kiegyensúlyozott étrend és egészséges életstílus részeként használandó.

ORGANO

OPCIÓ 1

REGGELI
SNACK
EBÉD
UZSONNA
VACSORA

Egészséges étel

Két főétkezés közötti egészséges harapnivaló

OGXFENIX

Két főétkezés közötti egészséges harapnivaló

OGXFENIX

OPCIÓK REGGELIRE

- 1 csésze görögjoghurt, ½ csésze áfonya, ½ csésze barackszelet, ¼ csésze felezett dióbél
- 1 tojásból készített rántotta, 1 szelet pirítós teljes kiőrlésű kenyérből, 1 csésze alacsony zsírtartalmú tej
- ½ kifli 2 teáskanál sajtkrémmel, 1 közepes méretű narancs
- 1 csésze tehéntúró, 1 csésze eper
- Zabpehely (cukor nélkül), 1 csésze félzsíros tej, 20 mazsola, egy kevés fahéj
- Omlett 3 tojásfehérjéből ½ csésze szeletelt gombával, ¼ csésze felkockázott hagyma, 30 g mozzarella és 1 kisebb banán felszeletelve ½ csésze eperrel

OPCIÓ 2

REGGELI
SNACK
EBÉD
UZSONNA
VACSORA

OGXFENIX

Két főétkezés közötti egészséges harapnivaló

Egészséges étel

Két főétkezés közötti egészséges harapnivaló

OGXFENIX

OPCIÓK EBÉDRE

- Pulykahúsos szendvics 85 g pulykamellel, 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér, 2 teáskanál mustár, 1 szelet ementáli sajt, 1 zellerszár, 1 szál répa, desszertként alma
- 85 g csirkehús (bőr nélkül), 1 közepes méretű burgonya sütvé, köretként saláta citrommal és 1 kanál olivaolaj, 1/2 csésze szárzészta vajjal
- 120 g lazac, 8 szál spárga, köretként saláta 1 kanál ecettel, 1 csésze málna
- 1 szelet sertéshús, köretként saláta, 1 burgonya sütvé 1 kanál vajjal
- 120 g szeletelt marha hátszín, 1/2 csésze szeletelt zöldpaprika, 1/2 csésze szeletelt piros paprika, 1/2 hagyma szeletelve, 1 kanál olivaolaj a sütéshez, 1/2 csésze főtt rizs
- 85 g csirkehús (bőr nélkül), 1/2 csésze főtt répa, köretként saláta 1 teáskanál olivaolajjal és citrommal, 1/2 csésze szárzészta vajjal.
- 85 g grillezett tonhal salátával (nizzai), 1 csésze zöldborsó

OPCIÓ 3

REGGELI
SNACK
EBÉD
UZSONNA
VACSORA

OGXFENIX

Két főétkezés közötti egészséges harapnivaló

OGXFENIX

Két főétkezés közötti egészséges harapnivaló

Egészséges étel

OPCIÓK VACSORÁRA

- Csirkehús ragu 120 g fehér csirkehússal, 1 csésze zöldségleves, 1 szeletelt répa, 1 szeletelt zellerszár, 1 zsenge tök szeletelve, 1/2 felkockázott hagyma, 1/4 csésze zöldborsó, egy szelet teljes kiőrlésű kenyér, 1 teáskanál vaj, desszertként gyümölcssaláta
- 120 g grillezett hal köretként 1/2 csésze grillezett kaliforniai paprikával, 1/4 csésze hagyma és 1/2 csésze padlizsán, köretként saláta 1 kanál olivaolajjal és citrommal vagy pesto szósszal, 1/2 csésze barna rizs, 1 sült alma egy csipetnyi fahéjjal
- Steak 170 g grillezett hátszínből, köretként saláta 1 kanál olivaolajjal és citrommal, 2 csésze szotírozott gomba, 1/2 csésze zöldborsó, 1 kis méretű burgonya sütvé 1 teáskanál vajjal, 1/2 csésze gyümölcs desszertként
- 85 g csirkehús (bőr nélkül), 1 közepes méretű édesburgonya sütvé, köretként saláta 1 kanál olivaolajjal és citrommal, 1/2 csésze szárzészta vajjal
- 85 g sertéshús, köretként saláta, 1 burgonya sütvé, 1 szelet pirítós teljes kiőrlésű kenyérből 1 teáskanál vajjal
- 85 g csirke, 1/2 csésze főtt répa, köretként saláta 1 kanál olivaolajjal és citrommal, 1/2 csésze szárzészta vajjal
- 120 g lazac, 8 szál spárga, köretként saláta 1 kanál olivaolajjal és citrommal, 1 csésze málna