

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

Pro Meal este o gustare care conține proteine și carbohidrați sănătoși. Savurați!



## SUGESTII PRO MEAL

## SURSĂ DE PROTEINE

## CARBOHIDRAȚI SĂNĂTOȘI

Baton de brânză, 1 măr mic	Baton de brânză	Măr
1 cană de brânză de vaci cu conținut scăzut de grăsimi, 1 măr	Brânză de vaci	Măr
1 măr, 1 lingură unt de arahide	Unt de arahide	Măr
4 tulpini de țelină, 2 linguri unt de arahide	Unt de arahide	Rădăcini de țelină
1/2 cană morcovi cruzi, 1/4 cană brânză Ricotta ca sos cu 1 linguriță maioneză cu conținut scăzut de grăsimi	Brânză Ricotta	Morcovi

**SUGESTII PRO MEAL****SURSĂ DE PROTEINE****CARBOHIDRAȚI  
SĂNĂTOȘI**

1 cană de brânză de vaci cu conținut scăzut de grăsimi, 1/2 cană afine	Brânză de vaci	Afine
3/4 cană cereale cu conținut scăzut de zahăr, 1 cană lapte degresat	Lapte degresat	Cereale
1 cană de brânză de vaci cu conținut scăzut de grăsimi, 1/2 cană struguri	Brânză de vaci	Struguri
3/4 cană multicereale, 1 cană lapte degresat	Lapte degresat	Cereale
120 g ton, 1 lingură maioneză, rondele de castravete	Ton	Castravete
1 cană de brânză de vaci slabă, 1/2 cană căpșune tăiate felii	Brânză de vaci	Căpșune
1 măr, 15 migdale crude	Migdale	Măr
12 chipsuri din lipie, 3 linguri hummus	Humus	Lipie
10 migdale crude, 1 pară	Migdale	Pară
1 cană gem de mere neîndulcit, 15 migdale crude	Migdale	Sos de mere
1/4 cană nuci, 1/2 portocală, 1 cană lapte degresat	Lapte, nuci	Portocală
1 ou fiert tare, 1/2 cană de morcovi	Ou	Morcovi
4 tulpini de țelină cu 1 lingură unt de migdale, cu 12 stafide deasupra	Unt de migdale	Țelină, stafide
1 bucată de pastramă de vită, măr	Pastramă de vită	Măr
laurt grecesc cu afine cu conținut redus de calorii, 1/2 cană afine	laurt grecesc	Afine

**SUGESTII PRO MEAL****SURSĂ DE PROTEINE****CARBOHIDRAȚI  
SĂNĂTOȘI**

laurt cu ciocolată cu conținut redus de calorii, 1/2 cană zmeură	laurt grecesc	Zmeură
1/4 cană salată de pui cu 5 biscuiți din grâu integral	Salată de pui	Biscuiți
1/4 cană salată de ouă pe o turtă de orez	Salată de ouă	Turtă de orez
O banană medie tăiată rondele sau pe jumătate cu 1 lingură unt de arahide, presărată cu fistic mărunțit	Unt de arahide	Banană
1/3 cană sos cu fasole neagră cu 1 cană de gogoșari (roșii, verzi) proaspeți, tăiați fâșii	Fasole neagră	Legume
120 g ton, 1 lingură maioneză, turtă de orez	Ton	Turtă de orez
1 lingură unt de migdale pe turtă de orez, cu 1 linguriță jeleu de căpșune	Unt de migdale	Turtă de orez
1 iaurt grecesc cu lămâie, cu conținut redus de calorii cu 1/2 cană afine	laurt grecesc	Afine
Faceți floricele de porumb, amestecați cu o măsură de mix de shake de vanilie.	Shake de vanilie	Floricele de porumb