

OGXFENIXTM

MÅLTIDSPLAN FÖR 7 DAGAR

Vi presenterar OGXFENIX – vår exklusiva och färdigblandade måltidsersättning som blandas med mellanmjölk.

Välj bara ett av 3 alternativ för din måltidsplan. Du kan ändra ditt val varje dag eller justera efter din livsstil och dina behov. Ersätt två måltider energibegränsad kost varje dag med en OGXFENIX för att gå ned i vikt. Blanda en skopa med 250 ml mellanmjölk och njut. Det är viktigt att dricka och bibehålla en bra vätskebalans. Använd som en del i en varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

ORGANO

ALTERNATIV 1

FRUKOST
MELLANMÅL
LUNCH
MELLANMÅL
MIDDAG

Hälsosam måltid

Pro Meal (hälsosamt mellanmål)

OGXFENIX

Pro Meal (hälsosamt mellanmål)

OGXFENIX

FRUKOSTALTERNATIV

- 2,4 dl grekisk yoghurt, 1,2 dl blåbär, 1,2 dl persikobitar, 0,6 dl valnötshalvor
- äggröra på 1 ägg, 1 skiva fullkornstoast, 2,4 dl standardmjölk
- ½ bagel med 2 tsk cream cheese, 1 medelstor apelsin
- 2,4 dl keso, 2,4 dl jordgubbar
- Havregröt (sockerfri), 2,4 standardmjölk, 20 russin, en nypa kanel
- Omelett av tre äggvitor med 1,2 dl skivade champinjoner, 0,6 dl hackad lök, 30 g mozzarella och 1 liten skivad banan med 1,2 dl jordgubbar

ALTERNATIV 2

FRUKOST
MELLANMÅL
LUNCH
MELLANMÅL
MIDDAG

OGXFENIX
Pro Meal (hälsosamt mellanmål)
Hälsosam måltid
Pro Meal (hälsosamt mellanmål)
OGXFENIX

LUNCHALTERNATIV

- Kalkonsmörgås med 85 g kalkonbröst, 2 skivor fullkornsbröd, 2 tsk senap, 1 ostskiva, 1 stjälk selleri, 1 morotsstav, äpple till efterrätt
- 85 g kyckling (utan skinn), 1 medelstor bakad potatis, sallad med citron och 1 msk olivolja, 1,2 dl pasta med smör
- 120 g lax, 8 st sparris, salad med 1 msk vinägrett, 2,4 dl hallon
- 1 fläskkotlett, sallad, 1 bakad potatis med 1 msk smör
- 120 g strimlad ryggbiff, 1,2 dl skivad grön paprika, 1,2 dl skivad röd paprika, 1,2 dl hackad lök, 1 msk olivolja till stekning, 1,2 dl kokt ris
- 85 g kyckling (utan skinn), 1,2 dl kokta morötter, sallad med citron och 1 msk olivolja, 1,2 dl pasta med smör.
- 85 g grillad tonfisk med sallad (Nicoise), 2,4 dl haricots verts

ALTERNATIV 3

FRUKOST
MELLANMÅL
LUNCH
MELLANMÅL
MIDDAG

OGXFENIX
Pro Meal (hälsosamt mellanmål)
OGXFENIX
Pro Meal (hälsosamt mellanmål)
Hälsosam måltid

MIDDAGSALTERNATIV

- Kycklinggryta med 120 g vitt kycklingkött, 2,4 dl grönsaksbuljong, 1 skivad morot, 1 selleristjälk, 1 skivad squash, 1,2 dl hackad lök, 0,6 dl haricots verts, 1 skiva fullkornsbröd, 1 tsk smör, fruktsallad till efterrätt
- 120 g grillad fisk toppad med 1,2 dl grillad paprika, 0,6 dl lök och 1,2 dl aubergine, sallad med 1 msk olivolja med citron eller pesto, 1,2 dl brunt ris, 1 ugnsbakat äpple med en nypa kanel
- 170 g grillad ryggbiff, sallad med 1 msk olivolja med citron, 4,8 dl sauterade champinjoner, 1,2 dl haricots verts, 1 liten bakad potatis med 1 tsk smör, 1,2 dl frukt till efterrätt
- 85 g kyckling (utan skinn), 1 medelstor bakad sötpotatis, sallad med citron och 1 msk olivolja, 1,2 dl pasta med smör
- 85 g fläskkotlett, sallad, 1 bakad potatis, 1 skiva fullkornstoast med 1 msk smör
- 85 g kyckling, 1,2 dl kokta morötter, sallad med citron och 1 msk olivolja, 1,2 dl pasta med smör
- 120 g lax, 8 st sparris, sallad med 1 msk olivolja och citron, 2,4 dl hallon