

OGXFENIXTM

PIANO ALIMENTARE DEI 7 GIORNI

Presentazione di OGXFENIX - il nostro esclusivo pasto sostitutivo da mescolare al latte parzialmente scremato.

Scegli semplicemente una delle 3 opzioni di programma alimentare. Puoi cambiare l'opzione ogni giorno oppure modificarla per soddisfare le esigenze più adatte al tuo stile di vita. Per perdere peso è necessario sostituire due pasti giornalieri a basso valore energetico con un prodotto OGXFENIX. Mescolane 1 misurino a 250 ml di latte parzialmente scremato e gustalo. È importante mantenere un'adeguata assunzione di liquidi nel corso della giornata. Usalo come parte di una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano.

ORGANO

OPZIONE 1

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

METÀ POMERIGGIO

CENA

Pasto sano

Pro Meal (spuntino sano)

OGXFENIX

Pro Meal (spuntino sano)

OGXFENIX

OPZIONI PER LA COLAZIONE

- 1 tazza di yogurt greco, ½ tazza di mirtilli, ½ tazza di pesche tagliate a fettine, ¼ tazza di noci divise a metà
- 1 uovo strapazzato, 1 fetta di pane integrale tostato, 1 tazza di latte scremato
- ½ bagel con 2 cucchiaini di formaggio spalmabile, 1 arancia di medie dimensioni
- 1 tazza di fiocchi di latte, 1 tazza di fragole
- Porridge (senza zucchero), 1 tazza di latte scremato, 20 uvette, un pizzico di cannella
- Omelette di 3 albumi con ½ tazza di funghi tagliati a fettine, ¼ di tazza di cipolle a dadini, 30 g di mozzarella e 1 piccola banana a fette con ½ tazza di fragole

OPZIONE 2

COLAZIONE
SPUNTINO
PRANZO
METÀ POMERIGGIO
CENA

OGXFENIX
Pro Meal (spuntino sano)
Pasto sano
Pro Meal (spuntino sano)
OGXFENIX

OPZIONI PER IL PRANZO

- Panino con 85 g di petto di tacchino, 2 fette di pane integrale, 2 cucchiaini di senape, 1 fetta di formaggio svizzero, 1 gambo di sedano, 1 carota, mela per dessert
- 85 g di pollo (senza pelle), 1 patata al forno di medie dimensioni, contorno di insalata con limone e 1 cucchiaino d'olio d'oliva, ½ tazza di pasta al burro
- 120 g di salmone, 8 asparagi, contorno di insalata con 1 cucchiaino di vinaigrette, 1 tazza di lamponi
- 1 braciola di maiale, contorno di insalata, 1 patata al forno con 1 cucchiaino di burro
- 120 g di lombo di manzo a fettine, ½ tazza di peperoni verdi tagliati a fettine, ½ tazza di peperoni rossi tagliati a fettine, ½ cipolla a fettine, 1 cucchiaino d'olio d'oliva per la cottura, ½ tazza di riso cotto
- 85 g di pollo (senza pelle), ½ tazza di carote cotte, contorno di insalata con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e limone, ½ tazza di pasta al burro.
- 85 g di tonno alla griglia con insalata nizzarda, 1 tazza di fagiolini verdi

OPZIONE 3

COLAZIONE
SPUNTINO
PRANZO
METÀ POMERIGGIO
CENA

OGXFENIX
Pro Meal (spuntino sano)
OGXFENIX
Pro Meal (spuntino sano)
Pasto sano

OPZIONI PER LA CENA

- Stufato con 120 g di carne bianca di pollo, 1 tazza di brodo vegetale, 1 carota a fettine, 1 gambo di sedano a fettine, 1 zucchina estiva a fettine, ½ cipolla a dadini, ¼ tazza di fagiolini verdi, una fetta di pane integrale, 1 cucchiaino di burro, macedonia per dessert
- 120 g di pesce alla griglia con ½ tazza di peperoni grigliati, ¼ tazza di cipolle e ½ tazza di melanzane, contorno di insalata con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e limone o pesto, ½ tazza di riso integrale, 1 mela al forno con un pizzico di cannella
- 170 g di lombata grigliata, contorno di insalata con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e limone, 2 tazze di funghi saltati, ½ tazza di fagiolini verdi, 1 piccola patata al forno con 1 cucchiaino di burro, ½ tazza di frutta per dessert
- 85 g di pollo (senza pelle), 1 patata dolce al forno di medie dimensioni, contorno di insalata e 1 cucchiaino d'olio d'oliva e limone, ½ tazza di pasta al burro
- 85 g di braciola di maiale, contorno di insalata, 1 patata al forno, 1 fetta di pane integrale tostato con 1 cucchiaino di burro
- 85 g di pollo, ½ tazza di carote cotte, contorno di insalata con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e limone, ½ tazza di pasta al burro
- 120 g di salmone, 8 asparagi, contorno di insalata con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e limone, 1 tazza di lamponi