

# OGXFENIX™

## 7 DENNÝ VÝŽIVOVÝ PROGRAM

Vyskúšajte náš exkluzívny koktail OGXFENIX určený na náhradu stravy, ktorý stačí zmiešať s polotučným mliekom.

Vyberte si jeden z troch výživových programov. Každý deň si môžete vybrať inú možnosť, prípadne si program prispôbiť svojmu životnému štýlu. Ak chcete schudnúť, stačí každý deň vymeniť dve jedlá nízkoenergetickej diéty za koktail OGXFENIX. Primiešajte jednu lyžičku zmesi do 250 ml polotučného mlieka a vychutnajte si ho. Musíte tiež dodržiavať primeraný denný pitný režim. Používajte ako súčasť pestrej a vyváženej stravy a zdravého životného štýlu.

ORGANO

### MOŽNOSŤ 1

#### RAŇAJKY

DESIATA

OBED

OLOVRANT

VEČERA

Zdravé jedlo

PRO Meal (zdravé jedlo)

OGXFENIX

PRO Meal (zdravé jedlo)

OGXFENIX

#### RAŇAJKY

- 1 šálka gréckeho jogurtu, 1/2 šálky čučoriedok, 1/2 šálky nakrájanej broskyne, 1/4 šálky vlašských orechov
- praženica z 1 vajička, 1 celozrnná hrianka, 1 šálka nízkoenergetického mlieka
- 1/2 žemle s 2 ČL taveného syra, 1 stredne veľký pomaranč
- 1 šálka tvarohu, 1 šálka jahôd
- Ovsená kaša (bez cukru), 1 šálka nízkoenergetického mlieka, 20 hrozienok, štipka škorice
- Omeleta z 3 vaječných bielkov s 1/2 šálky nakrájaných húb, 1/4 šálky cibule nasekanej na drobno, 30 g mozzareilly a 1 malý nakrájaný banán s 1/2 šálky jahôd

# MOŽNOSŤ 2

**RAŇAJKY**

OGXFENIX

**DESIATA**

PRO Meal (zdravé jedlo)

**OBED**

Zdravé jedlo

**OLOVRANT**

PRO Meal (zdravé jedlo)

**VEČERA**

OGXFENIX

## OBED

- Sendvič s 85 g morčacích pŕs, 2 krajce celozrného chleba, 2 ČL horčice, 1 plátok švajčiarskeho syra, 1 stonka zeleru, 1 mrkva, jablko ako dezert
- 85 g kuracieho mäsa (bez kože), 1 stredne veľký pečený zemiak, šalát s citrónom a 1 PL olivového oleja, 1/2 šálky cestovín s maslom
- 120 g lososa, 8 stoniek špargle, šalát s 1 PL dresingu vinaigrette, 1 šálka malín
- 1 bravčová kotleta, šalát, 1 pečený zemiak s 1 PL masla
- 120 g plátkov hovädzej sviečkovej, 1/2 šálky nakrájanej zelenej papriky, 1/2 šálky nakrájanej červenej papriky, 1/2 cibule nakrájanej na drobno, 1 PL olivového oleja na rýchle opečenie na panvici, 1/2 šálky uvarenej ryže
- 85 g kuracieho mäsa (bez kože), 1/2 šálky uvarenej mrkvy, šalát s 1 PL olivového oleja a citrónom, 1/2 šálky cestovín s maslom.
- 85 g grilovaného tuniaka so šalátom (Nicoise), 1 šálka fazuľových strukov

# MOŽNOSŤ 3

**RAŇAJKY**

OGXFENIX

**DESIATA**

PRO Meal (zdravé jedlo)

**OBED**

OGXFENIX

**OLOVRANT**

PRO Meal (zdravé jedlo)

**VEČERA**

Zdravé jedlo

## VEČERA

- 120 g duseného kuracieho mäsa, 1 šálka zeleninového vývaru, 1 nakrájaná mrkva, 1 nakrájaná stonka zeleru, 1 nakrájaná tekvica obyčajná, 1/2 cibule nakrájanej na drobno, 1/4 šálky fazuľových strukov, krajec celozrného chleba, 1 ČL masla, ovocný šalát ako dezert
- 120 g grilovanej ryby s 1/2 šálky grilovanej papriky, 1/4 šálky cibule a 1/2 šálky baklažánu, šalát s 1 PL olivového oleja a citrónom alebo pestom, 1/2 šálky hnedej ryže, 1 pečené jablko so štipkou škorice
- 170 g grilovaného steaku zo sviečkovej, šalát s 1 PL olivového oleja a citrónom, 2 šálky opražených húb, 1/2 šálky fazuľových strukov, 1 malý pečený zemiak s 1 ČL masla, 1/2 šálky ovocia ako dezert
- 85 g kuracieho mäsa (bez kože), 1 stredne veľký pečený sladký zemiak, šalát s 1 PL olivového oleja a citrónom, 1/2 šálky cestovín s maslom
- 85 g bravčovej kotlety, šalát, 1 pečený zemiak, 1 celozrná hrianka s 1 ČL masla
- 85 g kuracieho mäsa, 1/2 šálky uvarenej mrkvy, šalát s 1 PL olivového oleja a citrónom, 1/2 šálky cestovín s maslom
- 120 g lososa, 8 stoniek špargle, šalát s 1 PL olivového oleja a citrónom, 1 šálka malín