

# OGXFENIX™

## 7 PLAN DZIENNYCH POSIŁKÓW

**Przedstawiamy OGXFENIX – wyjątkowy posiłek zastępczy gotowy do zmieszania z półtłustym mlekiem.**

Jako plan posiłków wybierz jedną z 3 opcji. Możesz codziennie zmieniać opcje i dostosowywać je do swojego stylu życia. Aby schudnąć, zamień dwa niskoenergetyczne posiłki dziennie na OGXFENIX. Zmieszaj jedną łyżkę z 250 ml półtłustego mleka i korzystaj z efektów. Ważne jest, aby zapewnić odpowiednią ilość spożywanych płynów. Wprowadź koktajl OGXFENIX™ do swojej zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

ORGANO

## OPCJA 1

**ŚNIADANIE**  
**PRZEKĄSKA**  
**LUNCH**  
**PODWIECZOREK**  
**OBIAD**

Zdrowy posiłek  
Pro Meal (Zdrowa przekąska)  
OGXFENIX  
Pro Meal (Zdrowa przekąska)  
OGXFENIX

### OPCJE ŚNIADANIA

- 1 szklanka jogurtu greckiego, 1/2 szklanki borówki amerykańskiej, 1/2 szklanki plasterków brzoskwini, 1/4 szklanki połówki orzecha
- Jajecznica z 1 jajka, 1 grzanka z chleba razowego, 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- 1/2 bajgla, 2 łyżeczki kremowego sera, 1 średniej wielkości pomarańcza
- 1 szklanka twarogu, 1 szklanka truskawek
- Owsianka (bez cukru), 1 szklanka odtłuszczonego mleka, 20 rodzynek, szczypta cynamonu
- omlet z trzech jajek bez żółtka z 1/2 szklanki pokrojonych w plasterki grzybów, 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę cebuli, 30 g mozzarelli i 1 mały banan pokrojony w plasterki oraz 1/2 szklanki truskawek

# OPCJA 2

**ŚNIADANIE**  
**PRZEKĄSKA**  
**LUNCH**  
**PODWIECZOREK**  
**OBIAD**

OGXFENIX  
Pro Meal (Zdrowa przekąska)  
Zdrowy posiłek  
Pro Meal (Zdrowa przekąska)  
OGXFENIX

## OPCJE LUNCHU

- Kanapka z 85 g indyka, 2 kromki chleba razowego, 2 łyżki musztardy, 1 plaster sera szwajcarskiego, 1 seler naciowy, jedna marchewka, jabłko na deser
- 85 g kurczaka (bez skóry), 1 średniej wielkości upieczony ziemniak, sałatka z cytryną i 1 łyżka oliwy z oliwek, 1/2 szklanki makaronu z masłem
- 120 g łososia, 8 szparagów, sałatka z 1 łyżką winegret, 1 szklanka malin
- 1 kotlet schabowy, sałatka, 1 pieczony ziemniak z 1 łyżką masła
- 120 g pokrojonej w plasterki polędwicy wołowej, 1/2 szklanki pokrojonej w paski zielonej papryki, 1/2 szklanki pokrojonej w paski czerwonej papryki, pokrojona połówka cebuli, 1 łyżka oliwy do podsmażania, 1/2 szklanki ugotowanego ryżu
- 85 g kurczaka (bez skóry), 1/2 szklanki ugotowanej marchewki, sałatka z łyżką oliwy z oliwek i cytryną, 1/2 szklanki makaronu z masłem.
- 85 g grillowanego tuńczyka z sałatką nicejską, 1 szklanka fasoli szparagowej

# OPCJA 3

**ŚNIADANIE**  
**PRZEKĄSKA**  
**LUNCH**  
**PODWIECZOREK**  
**OBIAD**

OGXFENIX  
Pro Meal (Zdrowa przekąska)  
OGXFENIX  
Pro Meal (Zdrowa przekąska)  
Zdrowy posiłek

## OPCJE OBIADU

- Gulasz drobiowy z 120 g białego mięsa z kurczaka, 1 szklanką bulionu warzywnego, 1 pokrojona w plasterki marchewka, 1 pokrojony w plasterki seler, 1 pokrojony w plasterki młody kabaczek, 1/2 pokrojonej w plasterki cebuli, 1/4 szklanki fasolki szparagowej, kromka chleba pełnoziarnistego, 1 łyżeczka masła, sałatka owocowa na deser
- 120 g grillowanej ryby z 1/2 szklanki grillowanej papryki, 1/4 szklanki cebuli i 1/2 szklanki bakłażana, sałatka z 1 łyżką oliwy z oliwek z cytryną lub pesto, 1/2 szklanki brązowego ryżu, 1 pieczone jabłko ze szczyptą cynamonu
- 170 g grillowanej polędwicy, przystawka z sałatki z łyżką oliwy z oliwek i cytryną, 2 szklanki podsmażonych grzybów, 1/2 szklanki fasolki szparagowej, 1 mały upieczony ziemniak z łyżeczką masła, 1/2 szklanki owoców na deser
- 85 g kurczaka (bez skóry), 1 średniej wielkości upieczony słodki ziemniak, sałatka z łyżką oliwy z oliwek oraz cytryną, 1/2 szklanki makaronu z masłem
- 85 g kotleta schabowego, sałatka, 1 pieczony ziemniak, 1 tost z chleba razowego z 1 łyżeczką masła
- 85 g kurczaka, 1/2 szklanki ugotowanej marchewki, sałatka z 1 łyżką oliwy z oliwek z cytryną, 1/2 szklanki makaronu z masłem
- 120 g łososia, 8 szparagów, sałatka z 1 łyżką oliwy z oliwek i cytryny, 1 szklanka malin