

OGXFENIX™

PLANO DE REFEIÇÕES PARA 7 DIAS

Apresentação do OGXFENIX - o nosso exclusivo substituto de refeição pronto para ser misturado com leite meio-gordo.

Basta escolher uma das 3 opções para o seu plano de refeições. Pode mudar a sua opção todos os dias ou ajustar para se adequar às necessidades do seu estilo de vida. Para perder peso, substitua duas refeições diárias de uma dieta de restrição calórica por um OGXFENIX.

Misture 1 colher com 250 ml de leite meio gordo e desfrute. É importante manter uma ingestão diária adequada de líquidos. Use como parte de uma dieta equilibrada e variada e de um estilo de vida saudável.

ORGANO

OPÇÃO 1

PEQUENO-ALMOÇO

Refeição Saudável

SNACK
ALMOÇO
LANCHE
JANTAR

Pro Meal (Snack Saudável)

OGXFENIX

Pro Meal (Snack Saudável)

OGXFENIX

OPÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

- 1 chávena de iogurte do tipo grego, ½ chávena de mirtilos, ½ chávena de rodela de pêsego, ¼ chávena de nozes em metades
- 1 ovo mexido, 1 fatia de pão integral torrada, 1 chávena de leite magro
- ½ bagel com 2 colheres de chá de queijo creme, 1 laranja média
- 1 chávena de requeijão, 1 chávena de morangos
- Farinha de aveia (sem açúcar), 1 chávena de leite magro, 20 uvas passas, uma pitada de canela
- Omelete de 3 claras de ovo com ½ chávena de cogumelos cortados, ¼ chávena de cebola aos cubos, 30 g de mozzarella e 1 banana pequena cortada com ½ chávena de morangos

OPÇÃO 2

PEQUENO-ALMOÇO
SNACK
ALMOÇO
LANCHE
JANTAR

OGXFENIX
Pro Meal (Snack Saudável)
Refeição Saudável
Pro Meal (Snack Saudável)
OGXFENIX

OPÇÕES PARA O ALMOÇO

- Sanduíche de peru com 85 g de peito de peru, 2 fatias de pão integral, 2 colheres de chá de mostarda, 1 fatia de queijo suíço, 1 talo de aipo, 1 cenoura, maçã para sobremesa
- 85 g de frango (sem pele), 1 batata média cozida, salada de acompanhamento com limão e 1 colher de sopa de azeite e 1/2 chávena de massa com manteiga
- 120 g de salmão, 8 pés de espargos, salada de acompanhamento com 1 colher de sopa de vinagrete, 1 chávena de framboesas
- 1 costeleta de porco, salada de acompanhamento, 1 batata cozida com 1 colher de sopa de manteiga
- 120 g de lombo de vaca fatiado, 1/2 chávena de pimento verde cortado, 1/2 chávena de pimento vermelho cortado, 1/2 cebola cortada, 1 colher de sopa de azeite para saltear, 1/2 chávena de arroz cozido
- 85 g de frango (sem pele), 1/2 chávena de cenoura cozida, salada de acompanhamento com 1 colher de sopa de azeite e limão e 1/2 chávena de massa com manteiga.
- 85 g de atum grelhado com salada (Niçoise), 1 chávena de feijão-verde

OPÇÃO 3

PEQUENO-ALMOÇO
SNACK
ALMOÇO
LANCHE
JANTAR

OGXFENIX
Pro Meal (Snack Saudável)
OGXFENIX
Pro Meal (Snack Saudável)
Refeição Saudável

OPÇÕES PARA O JANTAR

- Frango estufado com 120 g de carne branca de frango, 1 chávena de caldo de legumes, 1 cenoura às fatias, 1 talo de aipo cortado, 1 abobrinha madura cortada, 1/2 cebola aos cubos, 1/4 chávena de feijão-verde, fatia de pão integral, 1 colher de chá de manteiga, salada de fruta para sobremesa
- 120 g de peixe grelhado coberto com 1/2 chávena de pimentão grelhado, 1/4 chávena de cebola, 1/2 chávena de beringela, salada de acompanhamento com 1 colher de sopa de azeite com limão ou molho de manjeriço, 1/2 chávena de arroz integral, 1 maçã assada com uma pitada de canela
- Bife de vaca grelhado de 170 g, salada de acompanhamento com uma 1 colher de sopa azeite com limão, 2 chávenas de cogumelos salteados, 1/2 chávena de feijão verde, 1 batata pequena cozida com 1 colher de chá de manteiga, 1/2 chávena de fruta para sobremesa
- 85 g de frango (sem pele), 1 batata-doce média cozida, salada de acompanhamento com 1 colher de sopa de azeite com limão e 1/2 chávena de massa com manteiga
- 85 g de costeleta de porco, salada de acompanhamento, 1 batata cozida, 1 fatia de pão integral torrado com 1 colher de sopa de manteiga
- 85 g de frango, 1/2 chávena de cenoura cozida, salada de acompanhamento com 1 colher de sopa de azeite com limão e 1/2 chávena com manteiga
- 120 g de salmão, 8 pés de espargos, salada de acompanhamento com 1 colher de sopa de azeite e limão, 1 chávena de framboesas