

OGGXTM PRO MEAL

Το Pro Meal είναι ένα σνακ που αποτελείται από πρωτεΐνη και υγιεινούς υδατάνθρακες. Απολαύστε!



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ PRO MEAL

ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑΣ

Μπαστούνακι από στικάκι τυριού, 1 μικρό μήλο	Μπαστούνακι από στικάκι τυριού	Μήλο
1 κούπα τυρί Cottage χαμηλών λιπαρών, 1 Μήλο	Τυρί Cottage	Μήλο
1 μήλο, 1 κ. σ. Φυστικοβούτυρο	Φυστικοβούτυρο	Μήλο
4 μπαστούνακια σέλινο, 2 κ. σ. Φυστικοβούτυρο	Φυστικοβούτυρο	Μπαστούνακια σέλινου
1/2 κούπα ωμά καρότα, 1/4 κούπας τυρί ρικότα ως συνοδευτική σάλτσα με 1 κ. γλ. μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών	Τυρί ρικότα	Καρότα

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ PRO MEAL

ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

**ΥΠΕΙΝΟΣ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑΣ**

1 κούπα τυρί Cottage χαμηλών λιπαρών, ½ κούπα μύρτιλα	Τυρί Cottage	Μύρτιλα
¾ κούπας δημητριακά με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, 1 κούπα αποβουτυρωμένο γάλα	Αποβουτυρωμένο γάλα	Δημητριακά
1 κούπα τυρί Cottage χαμηλών λιπαρών, ½ κούπα σταφύλια	Τυρί Cottage	Σταφύλια
¾ κούπας δημητριακά ποικίλων σιτηρών, 1 κούπα αποβουτυρωμένο γάλα	Αποβουτυρωμένο γάλα	Δημητριακά
120 γρ Τόνος, 1 κ. σ. Μαγιονέζα, ροδέλες αγγουριού	Τόνος	Αγγούρι
1 κούπα τυρί Cottage χαμηλών λιπαρών, ½ κούπα φράουλες κομμένες σε φέτες	Τυρί Cottage	Φράουλες
1 μήλο, 15 ωμά αμύγδαλα	Αμύγδαλα	Μήλο
12 τσιπς πίτας, 3 κ. σ. Χούμους	Χούμους	Πίτα
10 ωμά αμύγδαλα, 1 αχλάδι	Αμύγδαλα	Αχλάδι
1 κούπα άγλυκη σάλτσα μήλου, 15 ωμά αμύγδαλα	Αμύγδαλα	Σάλτσα μήλου
1/4 κούπας καρύδια, ½ πορτοκάλι, 1 κούπα αποβουτυρωμένο γάλα	Γάλα, Καρύδια	Πορτοκάλι
1 βραστό αυγό, 1/2 κούπα καρότα	Αυγό	Καρότα
4 μπαστουνάκια σέλιου με 1 κ. σ. βούτυρο αμυγδάλου, πασπαλισμένα με 12 σταφίδες	Βούτυρο αμυγδάλου	Σέλινο, Σταφίδες
1 κομμάτι beef jerky, μήλο	Beef jerky	Μήλο
Γιαούρτι Μύρτιλων χαμηλών θερμίδων, 1/2 κούπα μύρτιλα	Ελληνικό γιαούρτι	Μύρτιλα

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ PRO MEAL**ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ****ΥΓΙΕΙΝΟΣ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑΣ**

Γιαούρτι σοκολάτας χαμηλών θερμίδων, 1/2 κούπα σμέουρα	Ελληνικό γιαούρτι	Σμέουρα
1/4 κούπας Κοτοσαλάτα πάνω σε 5 κράκερ ολικής άλεσης	Κοτοσαλάτα	Κράκερ
1/4 κούπας αυγοσαλάτα πάνω σε ρυζογκοφρέτα	Ρόφημα Βανίλιας	Ρυζογκοφρέτα
Μέτρια μπανάνα κομμένη σε ροδέλες ή σε μισά με 1 κ. σ. φυτικόβούτυρο, πασπαλισμένη με σπασμένα φιστίκια	Βούτυρο αμυγδάλου	Μπανάνα
1/3 κούπας ντιπ από μαύρα φασόλια με 1 κούπα λωρίδες από φρεσκοκομμένες πιπεριές (κόκκινες, πράσινες)	Μαύρα φασόλια	Λαχανικά
120 g Τόνος, 1 κ. σ. Μαγιονέζα, Ρυζογκοφρέτα	Τόνος	Ρυζογκοφρέτα
1 κ. σ. βούτυρο αμυγδάλου πάνω σε ρυζογκοφρέτα, με 1 κ. γλ. μαρμελάδα φράουλα	Βούτυρο αμυγδάλου	Ρυζογκοφρέτα
1 ελληνικό γιαούρτι λεμόνι χαμηλών θερμίδων γαρνιρισμένο με 1/2 κούπας μύρτιλα	Ελληνικό γιαούρτι	Μύρτιλα
Φτιάξτε λίγο ποπ κορν, ρίξτε μια κουταλιά από το μείγμα ροφήματος βανίλιας.	Μείγμα ροφήματος βανίλιας	Ποπ κορν