

# OGGX<sup>TM</sup> PRO MEAL

อาหารโปร เป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง  
ซึ่งประกอบด้วยโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์ เฟลิดเฟลิน



## อาหารว่าง ระหว่างมือ

## แหล่งโปรตีน

## คาร์โบไฮเดรต ที่มีประโยชน์

|   |                    |            |
|---|--------------------|------------|
| สตริง ชีส ชนิดแท่ง แอปเปิ้ล 1 ผล                                | สตริง ชีส ชนิดแท่ง | แอปเปิ้ล   |
| คอตเทจ ชีส 1% 1 ถ้วย แอปเปิ้ล 1 ผล                              | คอตเทจ ชีส         | แอปเปิ้ล   |
| แอปเปิ้ล 1 ผล เนยถั่ว 1 ช้อนโต๊ะ                                | เนยถั่ว            | แอปเปิ้ล   |
| ผักชีฝรั่ง 4 ต้น เนยถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ                             | เนยถั่ว            | ผักชีฝรั่ง |
| แครอทสด ½ ถ้วย รีคอตต้า ชีส 1/4 ถ้วย<br>ราดด้วยน้ำสลัด 1 ช้อนชา | รีคอตต้า ชีส       | แครอท      |

อาหารว่าง ระหว่างมื้อ

แหล่งโปรตีน

คาร์โบไฮเดรต  
ที่มีประโยชน์

|   |                 |                   |
|---|-----------------|-------------------|
| คอกเทล ชีส 1% 1 ถ้วย บลูเบอร์รี่ ½ ถ้วย                 | คอกเทล ชีส      | บลูเบอร์รี่       |
| ชีเรียลหวานน้อย ¾ ถ้วย<br>นมพร่องมันเนย 1 ถ้วย          | นมพร่องมันเนย   | ชีเรียล           |
| คอกเทล ชีส 1% 1 ถ้วย องุ่น ½ ถ้วย                       | คอกเทล ชีส      | องุ่น             |
| ธัญพืชหลากหลายชนิด ¾ ถ้วย<br>นมพร่องมันเนย 1 ถ้วย       | นมพร่องมันเนย   | ชีเรียล           |
| ทูน่า 113 กรัม 4 ออนซ์ มายองเนส<br>1 ช้อนโต๊ะ แดงกวาง   | ทูน่า           | แดงกวาง           |
| คอกเทล ชีส 1% 1 ถ้วย<br>สตอเบอร์รี่ฟาน ½ ถ้วย           | คอกเทล ชีส      | สตอเบอร์รี่       |
| แอปเปิ้ล 1 ผล อัลมอนด์ 15 เมล็ด                         | อัลมอนด์        | แอปเปิ้ล          |
| พิต้าชิพส์ 12 ชิ้น ฮัมมุส 3 ช้อนโต๊ะ                    | ฮัมมุส          | แป้งพิต้า         |
| อัลมอนด์ 1 เมล็ด ลูกแพร์ 1 ผล                           | อัลมอนด์        | ลูกแพร์           |
| น้ำแอปเปิ้ลไม่มีน้ำตาล 1 ถ้วย<br>อัลมอนด์ 15 เมล็ด      | อัลมอนด์        | น้ำแอปเปิ้ล       |
| วอลนัท ¼ ถ้วย ส้ม ½ ผล<br>นมพร่องมันเนย 1 ถ้วย          | นม วอลนัท       | ส้ม               |
| ไข่ต้ม 1 ฟอง แครอท ½ ถ้วย                               | ไข่             | แครอท             |
| ผักชีฝรั่ง 4 ต้น และเนยอัลมอนด์<br>ราดด้วยลูกเกด 12 ลูก | เนยอัลมอนด์     | ผักชีฝรั่ง ลูกเกด |
| เนื้อวัวเจอกี้ 1 ชิ้น แอปเปิ้ล                          | เนื้อวัวเจอกี้  | แอปเปิ้ล          |
| ถั่วกระเทียมป่น ½ ถ้วย                                  | ถั่วกระเทียมป่น | ถั่วกระเทียมป่น   |
| กรีกโยเกิร์ตบลูเบอร์รี่ ไขมันต่ำ<br>บลูเบอร์รี่ ½ ถ้วย  | กรีกโยเกิร์ต    | บลูเบอร์รี่       |

## อาหารว่าง ระหว่างมือ

## แหล่งโปรตีน

## คาร์โบไฮเดรต ที่มีประโยชน์

|  |               |             |
|--|---------------|-------------|
| ชีสค็อกแลตโยเกิร์ตไขมันต่ำ<br>ราสเบอร์รี่ 1/2 ถ้วย                                   | กรีก โยเกิร์ต | ราสเบอร์รี่ |
| แครกเกอร์โฮลวีท 5 ชั้น ทานคู่กับสลัดไก่<br>1/4 ถ้วย (2 ออนซ์)                        | สลัดไก่       | แครกเกอร์   |
| เค้กข้าว ราดด้วยสลัดไข่ 1/4 ถ้วย   | สลัดไข่       | เค้กข้าว    |
| กล้วยหอมขนาดกลางหั่นเป็นชิ้น ราดด้วยเนยถั่วลิสง<br>1 ช้อนโต๊ะ โรยด้วยถั่วพิสตาชิโออบ | เนยถั่ว       | กล้วย       |
| ถั่วดำ 1/3 ถ้วย และพริกหยวก<br>1 ถ้วย (สีแดง สีเขียว)                                | ถั่วดำ        | ผักต่าง ๆ   |
| พุดดิ้ง 4 ออนซ์ มายองเนส 1 ช้อนโต๊ะ เค้กข้าว   | พุดดิ้ง       | เค้กข้าว    |
| เค้กข้าวราดด้วย เนยอัลมอนด์ 1 ช้อนโต๊ะ<br>และแยมสตอเบอร์รี่ 1 ช้อนชา                 | เนยอัลมอนด์   | เค้กข้าว    |
| กรีกโยเกิร์ตมะนาว ไขมันต่ำ<br>ราดด้วยบลูเบอร์รี่ 1/2 ถ้วย                            | กรีก โยเกิร์ต | บลูเบอร์รี่ |
| ข้าวโพดคั่ว และ วานิลลา<br>1 ช้อนตวง เขย่าให้เข้ากัน                                 | วานิลลา เชค   | ข้าวโพดคั่ว |