

OGGXTM PRO MEAL

Jedlo PRO Meal pozostáva z proteínu a zdravých sacharidov. Dobrú chuť!



NÁVRHY NA JEDLÁ PRO MEAL

ZDROJ PROTEÍNU

ZDRAVÉ SACHARIDY

Syrová niť, 1 malé jablko	Syrová niť	Jablko
1 šálka nízkotučného syra cottage cheese, 1 jablko	Syr cottage cheese	Jablko
1 jablko, 1 PL arašidového masla	Arašidové maslo	Jablko
4 stonky zeleru, 2 PL arašidového masla	Arašidové maslo	Stonkový zeler
1/2 šálky surovej mrkvy, 1/4 šálky syru ricotta s 1 ČL majonézy na namáčanie	Syr ricotta	Mrkva

NÁVRHY NA JEDLÁ PRO MEAL**ZDROJ PROTEÍNU****ZDRAVÉ SACHARIDY**

1 šálka nízkočučného syra cottage cheese, 1/2 šálky čučoriedok	Syr cottage cheese	Čučoriedky
3/4 šálky nízkočučných cereálií, 1 šálka nízkočučného mlieka	Nízkočučné mlieko	Cereálie
1 šálka nízkočučného syra cottage cheese, 1/2 šálky hrozna	Syr cottage cheese	Hrozno
3/4 šálky viacvrnných cereálií, 1 šálka nízkočučného mlieka	Nízkočučné mlieko	Cereálie
120 g tuniaka, 1 PL majonézy, kolieska uhorky	Tuniak	Uhorka
1 šálka nízkočučného syra cottage cheese, 1/2 šálky nakrájaných jahôd	Syr cottage cheese	Jahody
1 jablko, 15 nepražených mandlí	Mandle	Jablko
12 chipsov z chleba pita, 3 PL humusu	Humus	Chlieb pita
10 nepražených mandlí, 1 hruška	Mandle	Hruška
1 šálka nesladeného jablkového pyré, 15 nepražených mandlí	Mandle	Jablkové pyré
1/4 šálky vlašských orechov, 1/2 pomaranča, 1 šálka nízkočučného mlieka	Mlieko, vlašské orechy	Pomaranč
1 vajce na tvrdo, 1/2 šálky mrkvy	Vajce	Mrkva
4 stonky zeleru s 1 PL mandľového masla a 12 hrozičkami	Mandľové maslo	Stonkový zeler, hrozička
1 kus sušeného hovädzieho mäsa, jablko	Sušené hovädzie mäso	Jablko
Nízkokalorický čučoriedkový grécky jogurt, 1/2 šálky čučoriedok	Grécky jogurt	Čučoriedky

NÁVRHY NA JEDLÁ PRO MEAL**ZDROJ PROTEÍNU****ZDRAVÉ SACHARIDY**

Nízkokalorický čokoládový jogurt, 1/2 šálky malín	Grécky jogurt	Maliny
1/4 šálky kuracieho šalátu s 5 celozrnnými krekrami	Kurací šalát	Krekry
1/4 šálky vajíčkového šalátu na ryžovom chlebičku	Vajíčkový šalát	Ryžový chlebiček
Stredne veľký banán nakrájaný na kolieska alebo na polovice s 1 PL arašidového masla, posypaný sekanými pistáciami	Arašidové maslo	Banán
1/3 šálky omáčky z čiernej fazule s 1 šálkou papriky (červenej a zelenej) nakrájanej na pásiky	Čierna fazuľa	Zelenina
120 g tuniaka, 1 PL majonézy, ryžový chlebiček	Tuniak	Ryžový chlebiček
1 PL mandľového masla na ryžovom chlebičku s 1 ČL jahodového džemu	Mandľové maslo	Ryžový chlebiček
1 nízkokalorický citrónový grécky jogurt s 1/2 šálky čučoriedok	Grécky jogurt	Čučoriedky
Pripravte pukance a premiešajte ich s lyžičkou zmesi na vanilkový koktail.	Vanilkový koktail	Pukance