

OGGXTM PRO MEAL (ZDROWA PRZEKĄSKA)

Pro Meal to przekąska złożona z białka i zdrowych węglowodanów. Smacznego!



PROPOZYCJE ZDROWYCH PRZEKĄSEK (PRO MEAL)

ŹRÓDŁO BIAŁKA

ZDROWE WĘGLOWODANY

Rurka sera mozzarella, 1 małe jabłko	Rurka sera mozzarella	Jabłko
1 szklanka chudego twarogu, 1 jabłko	Twaróg	Jabłko
1 jabłko, 1 łyżka masła orzechowego	Masło orzechowe	Jabłko
4 łydzy selera, 2 łyżki masła orzechowego	Masło orzechowe	Łodygi selera
1/2 szklanki surowej marchewki, dip z 1/4 szklanki sera ricotta wymieszanego z 1 łyżeczką nietłustego majonezu	Ser ricotta	Marchewka

**PROPOZYCJE ZDROWYCH
PRZEKĄSEK (PRO MEAL)****ŹRÓDŁO BIAŁKA****ZDROWE
WĘGLOWODANY**

1 szklanka chudego twarogu, 1/2 szklanki borówek amerykańskich	Twaróg	Borówki amerykańskie
3/4 szklanki płatków zbożowych o niskiej zawartości cukru, 1 szklanka odtłuszczonego mleka	Mleko odtłuszczone	Płatki zbożowe
1 szklanka chudego twarogu, 1/2 szklanki winogron	Twaróg	Winogrona
3/4 szklanki płatków wielozbożowych, 1 szklanka odtłuszczonego mleka	Mleko odtłuszczone	Płatki zbożowe
120 g tuńczyka, 1 łyżka majonezu, plasterki ogórka	Tuńczyk	Ogórek
1 szklanka chudego twarogu, 1/2 szklanki pokrojonych truskawek	Twaróg	Truskawki
1 jabłko, 15 surowych migdałów	Migdały	Jabłko
12 chipsów z pity, 3 łyżki hummusu	Hummus	Pita
10 surowych migdałów, 1 gruszka	Migdały	Gruszka
1 szklanka niesłodzonego musu jabłkowego, 15 surowych migdałów	Migdały	Mus jabłkowy
1/4 szklanki orzechów włoskich, 1/2 pomarańczy, 1 szklanka odtłuszczonego mleka	Mleko, orzechy włoskie	Pomarańcza
1 jajko na twardo, 1/2 szklanki marchewki	Jajko	Marchewka
4 łydgi selera z 1 łyżką masła migdałowego, posypane 12 rodzynkami	Masło migdałowe	Łodygi selera, rodzynki
1 kawałek suszonej wołowiny, jabłko	Suszona wołowina	Jabłko
Borówkowy niskokaloryczny jogurt grecki, 1/2 szklanki borówek	Jogurt grecki	Borówki amerykańskie

**PROPOZYCJE ZDROWYCH
PRZEKĄSEK (PRO MEAL)****ŹRÓDŁO BIAŁKA****ZDROWE
WĘGLOWODANY**

Niskokaloryczny jogurt czekoladowy, 1/2 szklanki malin	Jogurt grecki	Maliny
1/4 szklanki sałatki z kurczakiem na 5 krakersach z pełnego ziarna pszenicy	Sałatka z kurczakiem	Krakersy
1/4 szklanki sałatki jajecznej na wafle ryżowym	Sałatka jajeczna	Wafel ryżowy
Średni banan pokrojony w plastry lub przekrojony na pół z 1 łyżką masła orzechowego, posypany posiekanymi pistacjami	Masło orzechowe	Banan
1/3 szklanki dipu z czarnej fasoli z 1 szklanką papryki (czerwonej, zielonej) pokrojonej w paski	Czarna fasola	Warzywa
120 g tuńczyka, 1 łyżka majonezu, wafel ryżowy	Tuńczyk	Wafel ryżowy
1 łyżka masła migdałowego na wafle ryżowym z 1 łyżeczką galaretki truskawkowej	Masło migdałowe	Wafel ryżowy
1 cytrynowy niskokaloryczny jogurt grecki wymieszany z 1/2 szklanki borówek	Jogurt grecki	Borówki amerykańskie
Trochę popcornu wymieszanego z miarką waniliowego koktajlu.	Koktajl waniliowy	Popcorn