

# OGGX<sup>TM</sup>

## PLAN DE COMIDAS

**Presentamos OGXFENIX<sup>TM</sup>. Es nuestro exclusivo batido nutricional listo para ser mezclado con leche baja en grasa o parcialmente descremada.**

Solo elija una de las 3 opciones para su plan de comidas. Puede cambiar su opción cada día o ajustarla para que se adecúe a las necesidades de su estilo de vida. Para perder peso, reemplace dos comidas al día con OGXFENIX<sup>TM</sup>.

Mezcle 1 medida con 8-10 oz. (300 ml) de leche baja en grasa o parcialmente descremada.

ORGANO

## OPCIÓN 1

**DESAYUNO**  
**MEDIODÍA**  
**ALMUERZO**  
**MEDIA TARDE**  
**CENA**

Comida saludable

Pro Meal (Colación saludable)

OGXFENIX<sup>TM</sup>

Pro Meal (Colación saludable)

OGXFENIX<sup>TM</sup>

### OPCIONES DE DESAYUNO

- 1 taza de yogurt tipo griego bajo en grasa, ½ taza de arándanos, ½ taza de rebanadas de melocotón, ¼ de taza de mitades de nueces
- 1 huevo revuelto, 1 tostada de pan de trigo, 1 cda. de mermelada, 1 taza de leche descremada
- ½ bagel con 2 cdtas. de queso crema, 1 naranja mediana
- 1 taza de requesón con 2% de grasa, 1 taza de fresas
- Avena, 1 taza de leche descremada, 50 pasas, una pizca de canela en polvo
- 1 tortilla preparada con 3 claras de huevo y ½ taza de hongos rebanados, ¼ de taza de cebolla en cubos, 1 onza / 28 g de mozzarella baja en grasa y 1 banana pequeña en rebanadas con ½ taza de fresas
- 1 taza de requesón con 2% de grasa, 1 taza de bayas mixtas

# OPCIÓN 2

DESYUNO  
MEDIODÍA  
**ALMUERZO**  
MEDIA TARDE  
CENA

OGXFENIX™  
Pro Meal (Colación saludable)  
Comida saludable  
Pro Meal (Colación saludable)  
OGXFENIX™

## OPCIONES PARA EL ALMUERZO

- Emparedado preparado con 3 onzas de pechuga de pavo, 2 rebanadas de pan de trigo, 2 cdtas. de mostaza, 1 rebanada de queso suizo, 1 tallo de apio, 1 zanahoria, manzana como postre
- 3 onzas / 85 g de pollo (sin piel), 1 camote mediano al horno, guarnición de ensalada con 2 cdas. de aderezo de vinagreta, 1/2 taza de pasta con 1/4 de taza de salsa de tomate
- 4 onzas / 113 g de salmón, 8 tallos de espárragos, guarnición de ensalada con 1 cda. de vinagreta, 1 taza de frambuesas
- 4 onzas / 113 g de solomillo de carne rebanada, 1/2 taza de pimientos verdes rebanados, 1/2 taza de pimientos rojos rebanados, 1/2 cebolla rebanada, 1 cda. de aceite de oliva para saltear, 1/2 taza de arroz cocido
- 3 onzas / 85 g de pollo (sin piel), 1/2 taza de zanahorias cocidas, guarnición de ensalada con 2 cdas. de aderezo de vinagreta, 1/2 taza de pasta con 1/4 de taza de salsa de tomate
- 3 onzas / 85 g de atún aleta amarilla a la parrilla con ensalada niçoise, 1 taza de judías verdes
- 1 chuleta de cerdo, guarnición de ensalada con 1 cda. de aderezo ranchero, 1 camote al horno con 1 cda. de margarina

# OPCIÓN 3

DESAYUNO  
MEDIADÍA  
**ALMUERZO**  
MEDIA TARDE  
CENA

OGXFENIX™  
Pro Meal (Colación saludable)  
OGXFENIX™  
Pro Meal (Colación saludable)  
Comida saludable

## OPCIONES PARA LA CENA

- Estofado de pollo preparado con 4 onzas / 113 g de carne blanca de pollo, 1 taza de caldo de verduras, 1 zanahoria rebanada, 1 tallo de apio rebanado, 1 calabaza de verano rebanada, 1/2 cebolla en cubos, 1/4 de taza de judías verdes, rebanada de pan integral, 1 cda. de mantequilla, ensalada de fruta como postre
- 4 onzas / 114 g de pescado a la parrilla cubierto con 1/2 taza de pimientos morrones a la parrilla, 1/4 de taza de cebolla, y 1/2 taza de berenjena, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón o pesto, 1/2 taza de arroz integral, 1 manzana al horno con una pizca de canela en polvo
- 6 onzas / 170 g de solomillo a la parrilla, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón, 2 tazas de hongos salteados, 1/2 taza de judías verdes, 1 papa pequeña al horno con 1 cda. de mantequilla, 1/2 taza de fruta como postre
- 3 onzas / 85 g de pollo (sin piel), 1 camote mediano al horno, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón, 1/2 taza de pasta con mantequilla
- 1 chuleta de cerdo, guarnición de ensalada, 1 camote al horno con 1 cda. de mantequilla de leche descremada, 1 tostada de pan de trigo con 1 cda. de mantequilla
- 3 onzas / 85 g de pollo, 1/2 taza de zanahorias cocidas, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón, 1/2 taza de pasta con mantequilla
- 3 onzas / 85 g de pollo, 1/2 taza de zanahorias cocidas, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón, 1/2 taza de pasta con mantequilla
- 4 onzas / 113 g de salmón, 8 tallos de espárragos, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva y limón, 1 taza de frambuesas