

OGGXTM PRO MEAL

Un Pro Meal è uno snack che contiene proteine e carboidrati sani. Buon appetito!



SUGGERIMENTI PRO MEAL

FONTE DI PROTEINE

CARBOIDRATI SANI

Striscioline di formaggio, 1 piccola mela	Striscioline di formaggio	Mela
225 g di fiocchi di latte, 1 mela	Fiocchi di latte	Mela
1 mela, 1 cucchiaio di burro di arachidi	Burro di arachidi	Mela
4 gambi di sedano, 2 cucchiaini di burro di arachidi	Burro di arachidi	Gambi di sedano
65 g di carote, 55 g di ricotta con 1 cucchiaino di maionese a basso contenuto di grassi	Ricotta	Carote

SUGGERIMENTI PRO MEAL**FONTE DI PROTEINE****CARBOIDRATI SANI**

200 g di fiocchi di latte a basso contenuto di grassi, 65 g di mirtilli	Fiocchi di latte	Mirtilli
65 g di cereali a basso contenuto di zuccheri, 250 ml di latte scremato	Latte scremato	Cereali
200 g di fiocchi di latte a basso contenuto di grassi, 150 g di uva	Fiocchi di latte	Uva
65 g di mix di cereali croccanti 250 ml di latte scremato	Latte scremato	Cereali
120 g di tonno, 1 cucchiaio di maionese, fette di cetriolo	Tonno	Cetriolo
200 g di fiocchi di latte a basso contenuto di grassi, 100 g di fragole	Fiocchi di latte	Fragole
1 mela, 15 mandorle crude	Mandorle	Mela
12 triangoli di pane pita, 3 cucchiaini d'hummus	Hummus	Pita
10 mandorle crude, 1 pera	Mandorle	Pera
200 g di salsa di mele non dolcificata, 15 mandorle crude	Mandorle	Salsa di mele
25 g di noci, ½ arancia, 250 ml di latte scremato	Latte, noci	Arancia
1 uovo sodo, 75 g di carote	Uovo	Carote
4 gambi di sedano con 1 cucchiaio di burro di mandorle con 12 uvette	Burro di mandorle	Sedano, uvetta
1 fetta di manzo essiccato, mela	Manzo essiccato	Mela
Yogurt greco al mirtillo ipocalorico, 65 g di mirtilli	yogurt greco	Mirtilli

SUGGERIMENTI PRO MEAL**FONTE DI PROTEINE****CARBOIDRATI SANI**

Yogurt al cioccolato ipocalorico, 65 g di lamponi	yogurt greco	Lamponi
65 g di insalata di pollo con 5 crackers integrali	Insalata di pollo	Crackers
50 g di insalata d'uovo su una galletta di riso	Insalata d'uovo	Galletta di riso
Banana di dimensioni medie tagliata a fette o a metà con 1 cucchiaio di burro d'arachidi e pistacchi tritati	Burro d'arachidi	Banana
20 g di salsa di fagioli neri con 175 g di strisce di peperoni (rossi e verdi)	Fagioli neri	Verdure
120 g di tonno, 1 cucchiaio di maionese, galletta di riso	Tonno	Galletta di riso
1 cucchiaio di burro di mandorle su galletta di riso con 1 cucchiaino di gelatina di mandorle	Burro di mandorle	Galletta di riso
1 yogurt greco al limone ipocalorico con 65 g di mirtilli	yogurt greco	Mirtilli
Far saltare qualche popcorn, mescolare con un cucchiaio di preparato per frullato alla vaniglia.	Frullato alla vaniglia	Pop corn