

OGGXTM PRO MEAL (BELJAKOVINSKI OBROK)

Pro Meal je prigrizek, ki vsebuje beljakovine in zdrave ogljikove hidrate. Naj vam tekne!



PRIPOROČILA ZA PRO MEAL

VIR BELJAKOVIN

ZDRAVI OGLJIKOVI HIDRATI

En kos sira v palčki, 1 manjše jabolko	En kos sira v palčki	Jabolko
1 skodelica puste skute z manj maščobe, 1 jabolko	Skuta	Jabolko
1 jabolko, 1 žlica arašidovega masla	Arašidovo maslo	Jabolko
4 stebila zelene, 2 žlici arašidovega masla	Arašidovo maslo	Stebila zelene
1/2 skodelice surovega korenja, 1/4 skodelice skute ricotta ter 1 žlička majoneze z malo maščobe za pomako	Skuta ricotta	Korenje

PRIPOROČILA ZA PRO MEAL**VIR BELJAKOVIN****ZDRAVI
OGLJIKOVI HIDRATI**

1 skodelica puste skute, 1/2 skodelice borovnic	Skuta	Borovnice
3/4 skodelice žitaric z manj sladkorja, 1 skodelica posnetega mleka	Posneto mleko	Žitarice
1 skodelica puste skute, 1/2 skodelice grozdja	Skuta	Grozdje
3/4 skodelice žitaric iz različnih žit, 1 skodelica posnetega mleka	Posneto mleko	Žitarice
120 g tunine, 1 žlica majoneze, kolobarji kumare	Tunina	Kumara
1 skodelica puste skute, 1/2 skodelice narezanih jagod	Skuta	Jagode
1 jabolko, 15 surovih mandljev	Mandlji	Jabolko
12 krušnih krpic, 3 žlice humusa	Humus	Krpice
10 surovih mandljev, 1 hruška	Mandlji	Hruška
1 skodelica nesladkane jabolčne čežane, 15 surovih mandljev	Mandlji	Jabolčna čežana
1/4 skodelice orehov, 1/2 pomaranče, 1 skodelica posnetega mleka	Mleko, orehi	Pomaranča
1 trdo kuhano jajce, 1/2 skodelice korenja	Jajce	Korenje
4 stebila zelene z 1 žlico mandljevega masla, posuta z 12 rozinami	Mandljevo maslo	Zelena, rozine
1 kos sušene govedine, jabolko	Suha govedina	Jabolko
Nizkokalorični grški jogurt z okusom borovnice, 1/2 skodelice borovnic	Grški jogurt	Borovnice

PRIPOROČILA ZA PRO MEAL**VIR BELJAKOVIN****ZDRAVI
OGLJIKOVI HIDRATI**

Nizkokalorični čokoladni jogurt, 1/2 skodelice malin	Grški jogurt	Maline
1/4 skodelice piščančje solate s 5 polnozrnatimi krekerji	Piščančja solata	Krekerji
1/4 skodelice jajčne solate na riževem vafelju	Jajčna solata	Rižev vafelj
Srednje velika banana, narezana na kolobarje ali polovice, z 1 žlico arašidovega masla, posuta z zdrobljenimi pistacijami	Arašidovo maslo	Banana
1/3 skodelice omake iz črnega fižola z 1 skodelico sveže narezanih trakov paprike (rdeča, zelena)	Črni fižol	Zelenjava
120 g tunine, 1 žlica majoneze, rižev vafelj	Tunina	Rižev vafelj
1 žlica mandljevega masla na riževem vafelju z 1 žličko jagodne želatine	Mandljevo maslo	Rižev vafelj
1 nizkokalorični grški jogurt z okusom limone ter 1/2 skodelice borovnic	Grški jogurt	Borovnice
Naredite nekaj pokovke, dodajte merico mešanice za vaniljev napitek.	Vaniljev napitek	Pokovka