

OGGX™

PLAN DE COMIDAS

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

Solo elije una de las 3 opciones para tu plan de comidas. Puedes cambiar tu opción cada día o ajustarla para que se adecúe a las necesidades de tu estilo de vida. Para perder peso, reemplaza dos comidas al día con OGXFENIX™.

Mezcla 1 medida con 8-10 oz. (240 ml) de leche baja en grasa o parcialmente descremada.

ORGANO

OPCIÓN 1

DESAYUNO
MIEDI DÍA
ALMUERZO
MEDIA TARDE
CENA

Comida saludable

Pro Meal (Colación saludable)

OGXFENIX™

Pro Meal (Colación saludable)

OGXFENIX™

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 85 g 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