

OGGXTM PRO MEAL

Pro Meal je svačinou, která se skládá z bílkovin a zdravých uhlohydrátů. Dobrou chuť!



NÁVRHY PRO MEAL

ZDROJ BÍLKOVIN

ZDRAVÝ UHLOHYDRÁT

Korbáčik nebo jiná „sýrová nit“, 1 malé jablko	Nízkotučný sýr mozzarella	Jablko
1 šálek nízkotučného tvarohu, 1 jablko	Tvaroh	Jablko
1 jablko, 1 polévková lžice arašídového másla	Arašídové máslo	Jablko
4 řapíky celeru, 2 polévkové lžice arašídového másla	Arašídové máslo	Řapíky celeru
1/2 šálku syrové mrkve, 1/4 šálku sýru ricotta pro namáčení s 1 čajovou lžičkou nízkotučné majonézy	Sýr ricotta	Mrkev

NÁVRHY PRO MEAL**ZDROJ BÍLKOVIN****ZDRAVÝ UHLOHYDRÁT**

1 šálek nízkotučného tvarohu, 1/2 šálku borůvek	Tvaroh	Borůvky
3/4 šálku cereálií s nízkým obsahem cukru, 1 šálek odtučněného mléka	Odtučněné mléko	Cereálie
1 šálek nízkotučného tvarohu, 1/2 šálku hroznů	Tvaroh	Hrozny
3/4 šálku vícezrnných cereálií, 1 šálek odtučněného mléka	Odtučněné mléko	Cereálie
120 g tuňáka, 1 polévková lžice majonézy, kolečka okurky	Tuňák	Okurka
1 šálek nízkotučného tvarohu, 1/2 šálku nakrájených jahod	Tvaroh	Jahody
1 jablko, 15 nepražených mandlí	Mandle	Jablko
12 hranolků z pita chlebu, 3 polévkové lžice hummusu	Hummus	Pita
10 nepražených mandlí, 1 hruška	Mandle	Hruška
1 šálek neslazeného jablečného pyré, 15 nepražených mandlí	Mandle	Jablečné pyré
1/4 šálku vlašských ořechů, 1/2 pomeranče, 1 šálek odtučněného mléka	Mléko, vlašské ořechy	Pomeranč
1 vejce natvrdo, 1/2 šálku mrkve	Vejce	Mrkev
4 řapíky celeru s 1 polévkovou lžící mandlového másla posypané 12 hrozkami	Mandlové máslo	Celer, hrozinky
1 kus sušeného hovězího masa, jablko	Sušené hovězí maso	Jablko
Nízkokalorický borůvkový řecký jogurt, 1/2 šálku borůvek	Řecký jogurt	Borůvky

NÁVRHY PRO MEAL**ZDROJ BÍLKOVIN****ZDRAVÝ UHLOHYDRÁT**

Nízkokalorický čokoládový jogurt, 1/2 šálku malin	Řecký jogurt	Maliny
1/4 šálku kuřecího salátu na 5 celozrnných plátcích křehkého chleba	Kuřecí salát	Křehký chléb
1/4 šálku vajíčkového salátu na rýžovém chlebíčku	Vajíčkový salát	Rýžový chlebíček
Střední banán nakrájený na kolečka či půlkruhy s 1 polévkovou lžící arašídového másla, posypaný rozdrčenými pistáciemi	Arašídové máslo	Banán
1/3 šálku omáčky z černých fazolí s 1 šálkem na proužky čerstvě nakrájené papriky (červené, zelené)	Černé fazole	Zelenina
120 g tuňáka, 1 polévková lžice majonézy, rýžový chlebíček	Tuňák	Rýžový chlebíček
1 polévková lžice mandlového másla na rýžovém chlebíčku s 1 čajovou lžičkou jahodového želé	Mandlové máslo	Rýžový chlebíček
1 nízkokalorický řecký jogurt s příchutí citrónu posypaný 1/2 šálku borůvek	Řecký jogurt	Borůvky
Opražte si kukuřici a promíchejte ji se směsí vanilkového koktejlu.	Vanilkový koktejl	Popcorn