

# OGGX<sup>TM</sup> PRO MEAL

Pro Meal on proteiinia ja terveellisiä hiilihydraatteja sisältävä välipala. Nauti!



## PRO MEAL -EHDOTUKSET

## PROTEIINIINLÄHDE

## TERVEELLISIÄ HIILIHYDRAATTEJA

Juustotikku, 1 pieni omena	Juustotikku	Omena
2,4 dl vähärasvaista raejuustoa, 1 omena	Raejuustoa	Omena
1 omena 1 rkl maapähkinävoita	Maapähkinävoita	Omena
4 selleritikkua, 2 rkl maapähkinävoita	Maapähkinävoita	Selleritikkuja
1,2 dl tuoretta porkkanaa, 0,6 dl ricotta-juustoa dippaukseen sekä 1 tl vähärasvaista majoneesia	Ricotta-juustoa	Porkkanaa

**PRO MEAL -EHDOTUKSET****PROTEIINILÄHDE****TERVEELLISIÄ  
HIILHYDRAATTEJA**

2,4 dl vähärasvaista raejuustoa, 1,2 dl mustikoita	Raejuustoa	Mustikoita
1,8 dl vähäsokerisia muroja, 2,4 dl rasvatonta maitoa	Rasvatonta maitoa	Muroja
2,4 dl vähärasvaista raejuustoa, 1,2 dl viinirypäleitä	Raejuustoa	Viinirypäleitä
1,8 dl täysjyvämuuroja, 2,4 dl rasvatonta maitoa	Rasvatonta maitoa	Muroja
120 g tonnikalaa, 1 rkl majoneesia, kurkkuviipaleita	Tonnikalaa	Kurkkua
2,4 dl vähärasvaista raejuustoa, 1,2 dl viipaloituja mansikoita	Raejuustoa	Mansikoita
1 omena, 15 raakaa mantelia	Manteleita	Omena
12 pita-lastua, 3 rkl hummusta	Hummusta	Pita-leipää
10 raakaa mantelia, 1 päärynä	Manteleita	Päärynä
2,4 dl makeuttamatonta omenahilloa, 15 raakaa mantelia	Manteleita	Omenahilloa
0,6 dl saksanpähkinöitä, ½ appelsiini, 2,4 dl rasvatonta maitoa	Maitoa, saksanpähkinöitä	Appelsiini
1 kovaksi keitetty muna, 1,2 dl porkkanaa	Kanamuna	Porkkanaa
4 selleritikkua sekä 1 rkl mantelivoita ja 12 rusinaa	Mantelivoita	Selleriä, rusinoita
1 pala kuivalihaa, omena	Kuivalihaa	Omena
Vähäkalorista kreikkalaista mustikkajugurttia, 1,2 dl mustikoita	Kreikkalaista jugurttia	Mustikoita

**PRO MEAL -EHDOTUKSET****PROTEIINILÄHDE****TERVEELLISIÄ  
HIILIHYDRAATTEJA**

Vähäkalorista suklaajugurttia, 1,2 dl vadelmia	Kreikkalaista jugurttia	Vadelmia
0,6 dl kanasalaattia 5 kokojyväkeksin kera	Kanasalaatti	Keksejä
0,6 dl munasalaattia riisikakun päällä	Munasalaatti	Riisikakku
Keskikokoinen banaani viipaloituna paloiksi tai vielä puolikkaiksi paloiksi sekä 1 rkl maapähkinävoita, päälle pistaasirouhetta	Maapähkinävoita	Banaani
0,8 dl mustapapudippiä sekä 2,4 dl tuoretta paprikaa (punaista, vihreää) viipaleina	Mustia papuja	Vihanneksia
120 g Tonnikalaa, 1 rkl majoneesia, riisikakku	Tonnikalaa	Riisikakku
1 rkl mantelivoita riisikakulla sekä 1 tl mansikkahilloa	Mantelivoita	Riisikakku
1 vähäkalorinen kreikkalainen sitruunajugurtti sekä 1,2 dl mustikoita	Kreikkalaista jugurttia	Mustikoita
Tee popcornia ja sekoita joukkoon mitallinen vanilla shake -jauhetta.	Vaniljapirtelö	Popcornia