

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

Un Pro Meal est un type d'en-cas sain qui consiste en protéines et glucides sains. Dégustez-le!



## SUGGESTIONS POUR LE PLAN DE REPAS « PRO MEAL »

## SOURCE DE PROTÉINES

## GLUCIDES SAINS

Bâtonnet de fromage à effilocheur, 1 petite pomme	Fromage à effilocheur	Pomme
240 ml de fromage blanc à 1 %, 1 pomme	Fromage blanc	Pomme
1 pomme, 15 ml de beurre de cacahuète	Pomme	Beurre de cacahuète
4 bâtonnets de céleri, 30 ml de beurre de cacahuète	Bâtonnets de céleri	Beurre de cacahuète
120 ml de carottes crues, 60 ml de ricotta pour trempier avec 5 ml de sauce ranch	Carottes	Ricotta

**SUGGESTIONS POUR LE PLAN  
DE REPAS « PRO MEAL »**

**SOURCE DE PROTÉINES**

**GLUCIDES SAINS**

240 ml de fromage blanc à 1 %, 120 ml de myrtilles	Myrtilles	Fromage blanc
180 ml de céréales à faible teneur en sucre, 240 ml de lait écrémé	Lait écrémé	Céréales
240 ml de fromage blanc à 1 %, 120 ml de raisin	Fromage blanc	Raisin
180 ml de mélange de céréales complètes, 240 ml de lait écrémé	Lait écrémé	Céréales
4 oz. /113 g de thon, 15 ml de mayonnaise, rondelles de concombre	Thon	Concombre
240 ml de fromage blanc à 1 %, 120 ml de fraises en tranches	Fromage blanc	Fraises
1 pomme, 15 amandes crues	Amandes	Pomme
12 croustilles de pita, 45 ml d'houmous	Houmous	Pita
10 amandes crues, 1 poire	Amandes	Poire
240 ml de compote de pommes non sucrée, 15 amandes crues	Amandes	Compote de pommes
¼ taza de nueces, ½ naranja, 1 taza de leche descremada	Lait, Noix	Orange
1 œuf dur, 120 ml de carottes	Œuf	Carottes
4 bâtonnets de céleri avec 15 ml de beurre d'amande, accompagnés de 12 raisins secs	Beurre d'amande	Céleri, Raisins secs
1 morceau de bœuf séché, pomme	Bœuf séché	Pomme
120 ml d'édamame	Édamame	Édamame
Yaourt grec aux myrtilles faible en calorie, 120 ml de myrtilles	Yaourt grec	Myrtilles

**SUGGESTIONS POUR LE PLAN  
DE REPAS « PRO MEAL »****SOURCE DE PROTÉINES****GLUCIDES SAINS**

Yaourt au chocolat faible en calories, 120 ml de framboises	Yaourt	Framboises
60 ml de salade de poulet sur 5 craquelins de blé complet	Salade de poulet	Craquelins
60 ml de salade d'œufs sur un gâteau de riz	Salade d'œufs	Gâteau de riz
Banane moyenne coupée en rondelles ou en moitiés avec 1 5 ml de beurre de cacahuète, saupoudré de pistaches concassées	Beurre de cacahuète	Banane
180 ml de sauce aux haricots noirs avec 240 ml de poivron (vert, rouge) en lamelles	Haricots noirs	Légumes
120 ml de thon, 15 ml de mayonnaise, gâteau de riz	Thon	Gâteau de riz
15 ml de beurre d'amande sur un gâteau de riz, avec 5 ml de confiture à la fraise	Beurre d'amande	Gâteau de riz
1 yaourt grec au citron faible en calories avec 120 ml de myrtilles	Yaourt grec	Myrtilles
Faites un peu de pop-corn, mélangez avec une mesure de préparation à la vanille.	Préparation à la vanille	Pop-corn