

OGXFENIX™

PROGRAMME ALIMENTAIRE SUR 7 JOURS

OGXFENIX – notre substitut de repas exceptionnel prêt à être mélangé à du lait demi-écrémé.

Il vous suffit de choisir l'une des 3 options pour votre programme de repas. Vous pouvez changer d'option chaque jour ou l'adapter aux exigences de votre mode de vie. Pour perdre du poids, remplacez deux repas d'un régime hypocalorique par jour par un OGXFENIX. Mélangez 1 mesure à 250 ml de lait demi-écrémé et régalez-vous. Il est important de maintenir un apport en liquide quotidien suffisant. À utiliser dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

ORGANO

OPTION 1

PETIT-DÉJEUNER
GOÛTER MATIN
DÉJEUNER
GOÛTER APRÈS-MIDI
DÎNER

Repas sain
Pro Meal (En-cas sain)
OGXFENIX
Pro Meal (En-cas sain)
OGXFENIX

OPTIONS PETIT-DÉJEUNER

- 1 tasse de yoghurt à la grecque, 1/2 tasse de myrtilles, 1/2 tasse de pêche en tranches, 1/4 de tasse de cerneaux de noix
- 1 œuf brouillé, 1 tranche de pain complet grillée, 1 tasse de lait écrémé
- 1/2 bagel avec 2 càc de fromage à la crème, 1 orange moyenne
- 1 tasse de fromage blanc, 1 tasse de fraises
- Flocons d'avoine (sans sucre), 1 tasse de lait écrémé, 20 raisins secs, une pincée de cannelle
- 3 blancs d'œufs battus en omelette avec 1/2 tasse de champignons émincés, 1/4 de tasse d'oignons coupés en dés, 30 g de mozzarella et 1 petite banane coupée en rondelles avec 1/2 tasse de fraises

OPTION 2

PETIT-DÉJEUNER
GOÛTER MATIN
DÉJEUNER
GOÛTER APRÈS-MIDI
DÎNER

OGXFENIX
Pro Meal (En-cas sain)
Repas sain
Pro Meal (En-cas sain)
OGXFENIX

OPTIONS DÉJEUNER

- Sandwich à la dinde avec 85 g de poitrine de dinde, 2 tranches de pain complet, 2 càc de moutarde, 1 tranche d'emmental, 1 branche de céleri, 1 bâtonnet de carotte, pomme en dessert
- 85 g de poulet (sans peau), 1 pomme de terre de taille moyenne au four, salade d'accompagnement avec citron et 1 càs d'huile d'olive, 1/2 tasse de pâtes au beurre
- 120 g de saumon, 8 pointes d'asperges, salade d'accompagnement avec 1 càs de vinaigrette, 1 tasse de framboises
- 1 côtelette de porc, salade d'accompagnement, 1 pomme de terre au four avec 1 càs de beurre
- 120 g de faux-filet de bœuf coupé en tranches, 1/2 tasse de poivron vert émincé, 1/2 tasse de poivron rouge émincé, 1/2 oignon émincé, 1 càs d'huile d'olive pour faire revenir, 1/2 tasse de riz cuit
- 85 g de poulet (sans peau), 1/2 tasse de carottes cuites, salade d'accompagnement avec 1 càs d'huile d'olive au citron, 1/2 tasse de pâtes au beurre.
- 85 g de thon grillé avec salade (niçoise), 1 tasse de haricots verts

OPTION 3

PETIT-DÉJEUNER
GOÛTER MATIN
DÉJEUNER
GOÛTER APRÈS-MIDI
DÎNER

OGXFENIX
Pro Meal (En-cas sain)
OGXFENIX
Pro Meal (En-cas sain)
Repas sain

OPTIONS DÎNER

- Ragoût de poulet avec 120 g de blanc de poulet, 1 tasse de bouillon de légumes, 1 carotte coupée en rondelles, 1 branche de céleri coupée en rondelles, 1 courge d'été coupée en tranches, 1/2 oignon coupé en dés, 1/4 de tasse de haricots verts, tranche de pain aux grains entiers, 1 càc de beurre, salade de fruits en dessert
- 120 g de poisson grillé avec 1/2 tasse de poivrons grillés, 1/4 de tasse d'oignon et 1/2 tasse d'aubergine, salade d'accompagnement avec 1 càs d'huile d'olive au citron ou pesto, 1/2 tasse de riz complet, 1 pomme au four avec une pincée de cannelle
- 170 g de steak de faux-filet grillé, salade d'accompagnement avec 1 càs d'huile d'olive au citron, 2 tasses de champignons sautés, 1/2 tasse de haricots verts, 1 petite pomme de terre au four avec 1 càc de beurre, 1/2 tasse de fruits en dessert
- 85 g de poulet (sans peau), 1 patate douce de taille moyenne au four, salade d'accompagnement avec 1 càs d'huile d'olive au citron, 1/2 tasse de pâtes avec beurre
- 85 g de côtelette de porc, salade d'accompagnement, 1 pomme de terre au four, 1 tranche de pain complet grillée avec 1 càs de beurre
- 85 g de poulet (sans peau), 1/2 tasse de carottes cuites, salade d'accompagnement avec 1 càs d'huile d'olive au citron, 1/2 tasse de pâtes au beurre
- 120 g de saumon, 8 pointes d'asperges, salade d'accompagnement avec 1 càs d'huile d'olive au citron, 1 tasse de framboises