

OGGXTM PRO-MÅLTID

En Pro-måltid är ett mellanmål som består av protein och hälsosamma kolhydrater. Njut!



PRO-MÅLTIDSFÖRSLAG

PROTEINKÄLLA

HÄLSOSAMMA KOLHYDRATER

Trådost, ett litet äpple

Trådost

Äpple

2 dl keso med låg fetthalt, 1 äpple

Keso

Äpple

1 äpple, 1 msk jordnötssmör

Jordnötssmör

Äpple

4 selleri, 2 msk jordnötssmör

Jordnötssmör

Selleristjälkar

1 dl råa morötter, 0,5 dl ricottaost för att dippa i och 1 tsk majonnäs med låg fetthalt

Ricottaost

Morötter

PRO-MÅLTIDSFÖRSLAG**PROTEINKÄLLA****HÄLSOSAMMA
KOLHYDRATER**

2 dl keso med låg fetthalt, 1 dl blåbär	Keso	Blåbär
1,5 dl flingor med lite socker, 2 dl lättmjölk	Lättmjölk	Spannmål
2 dl keso med låg fetthalt, 1 dl vindruvor	Keso	Vindruvor
1,5 dl flerkornsflingor, 2 dl lättmjölk	Lättmjölk	Spannmål
120 g tonfisk, 1 msk majonnäs, skivad gurka	Tonfisk	Gurka
2 dl keso med låg fetthalt, 1 dl skivade jordgubbar	Keso	Jordgubbar
1 äpple, 15 råa mandlar	Mandlar	Äpple
12 pitachips, 3 msk hummus	Hummus	Pita
10 råa mandlar, 1 päron	Mandlar	Päron
2 dl osötad äppelmos, 15 råa mandlar	Mandlar	Äppelmos
0,5 dl valnötter, ½ apelsin, 2 dl lättmjölk	Mjölk, valnötter	Apelsin
1 hårdkokt ägg, 1 dl morötter	Ägg	Morötter
4 selleri med 1 msk mandelsmör, toppad med 12 russin	Mandelsmör	Selleri, russin
1 del torkat kött, äpple	Torkat kött	Äpple
Lågkalori-grekisk blåbärsyoghurt, 1 dl blåbär	Grekisk yoghurt	Blåbär

PRO-MÅLTIDSFÖRSLAG**PROTEINKÄLLA****HÄLSOSAMMA
KOLHYDRATER**

Lågkalori-chokladyoghurt, 1 dl hallon	Grekisk yoghurt	Hallon
0,5 dl kycklingsallad på 5 fullkornskex	Kycklingsallad	Kex
0,5 dl äggsallad på en riskaka	Äggsallad	Riskaka
Banan skuren i skivor eller halvor med 1 msk jordnötssmör, krossade pistaschnötter	Jordnötssmör	Banan
0,75 dl svartbönsdip med 2 dl nyskuren paprika (röd, grön) remsor	Svarta bönor	Grönsaker
120 g tonfisk, 1 msk majonnäs, riskaka	Tonfisk	Riskaka
1 msk mandelsmör på riskaka, med 1 tsj jordgubbsgelé	Mandelsmör	Riskaka
1 lågkalori-grekisk citronyoghurt toppad med 1 dl blåbär	Grekisk yoghurt	Blåbär
Poppa lite popcorn, blanda med en skopa vaniljshakemix.	Vaniljshake	Popcorn