

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

Pro Meal é um snack constituído por proteínas e hidratos de carbono saudáveis. Desfrute!



## SUGESTÕES PRO MEAL

## FONTE DE PROTEÍNAS

## HIDRATOS DE CARBONO SAUDÁVEIS

Palito de queijo, 1 maçã pequena	Palito de queijo	Maçã
1 chávena de requeijão de baixo teor de gordura, 1 maçã	Requeijão	Maçã
1 maçã, 1 colher de sopa de manteiga de amendoim	Manteiga de amendoim	Maçã
4 talos de aipo, 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim	Manteiga de amendoim	Talos de aipo
1/2 chávena de cenouras cruas, 1/4 chávena de queijo ricota para misturar com 1 colher de chá de maionese com baixo teor de gordura	Queijo Ricota	Cenouras

**SUGESTÕES PRO MEAL****FONTE DE PROTEÍNAS****HIDRATOS DE CARBONO SAUDÁVEIS**

1 chávena de requeijão de baixo teor de gordura, 1/2 chávena de mirtilos	Requeijão	Mirtilos
3/4 de chávena de cereais com baixo teor de açúcar, 1 chávena de leite magro	Leite magro	Cereais
1 chávena de requeijão de baixo teor de gordura, 1/2 chávena de uvas	Requeijão	Uvas
3/4 de chávena de multi-cereais, 1 chávena de leite magro	Leite magro	Cereais
120 g de atum, 1 colher de sopa de maionese, rodela de pepino	Atum	Pepino
1 chávena de requeijão de baixo teor de gordura, 1/2 chávena de morangos cortados	Requeijão	Morangos
1 maçã, 15 amêndoas cruas	Amêndoas	Maçã
12 pita chips, 3 colheres de sopa de húmus	Húmus	Pita
10 amêndoas cruas, 1 pera	Amêndoas	Pera
1 chávena de compota de maçã sem açúcar, 15 amêndoas cruas	Amêndoas	Compota de maçã
1/4 de chávena de nozes, 1/2 laranja, 1 chávena de leite magro	Leite, Nozes	Laranja
1 ovo cozido, 1/2 chávena de cenouras	Ovo	Cenouras
4 talos de aipo com 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa, coberto com 12 uvas passas	Manteiga de amêndoa	Aipo, uvas passas
1 porção de carne seca, maçã	Carne seca	Maçã
logurte grego de mirtilos de baixas calorias, 1/2 chávena de mirtilos	logurte grego	Mirtilos

**SUGESTÕES PRO MEAL****FONTE DE PROTEÍNAS****HIDRATOS DE CARBONO SAUDÁVEIS**

logurte de chocolate de baixas calorias, 1/2 chávena de framboesas	logurte grego	Framboesas
1/4 de chávena de salada de frango em 5 bolachas de trigo integral	Salada de frango	Bolachas
1/4 de chávena de salada de ovo num bolo de arroz	Salada de ovo	Bolo de arroz
Uma banana média cortada em rodelas ou em metades com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim, polvilhada com pistácios moídos	Manteiga de amendoim	Banana
1/3 de chávena de feijão preto com 1 chávena de pimentão (vermelho, verde) fresco cortado às tiras	Feijão preto	Legumes
120 g de atum, 1 colher de sopa de maionese, bolo de arroz	Atum	Bolo de arroz
1 colher de sopa de manteiga de amêndoa num bolo de arroz, com 1 colher de chá de geleia de morango	Manteiga de amêndoa	Bolo de arroz
1 iogurte grego de baixas calorias coberto com 1/2 chávena de mirtilos	logurte grego	Mirtilos
Prepare algumas pipocas e adicione uma colher de batido sortido de baunilha.	Batido de baunilha	Pipocas