

# OGXFENIX™

## 7-DAAGS MAALTIJDPLAN

**Maak kennis met OGXFENIX - onze exclusieve maaltijdvervangende shake klaar om met halfvolle melk gemengd te worden.**

Kies gewoon één van de 3 mogelijkheden voor je maaltijdplan. Je kunt je keuze elke dag veranderen of aanpassen aan je levensstijl. Vervang per dag twee maaltijden van een energiebeperkt dieet met OGXFENIX om gewicht te verliezen. Meng 1 maatschep met 250 ml halfvolle melk en geniet. Het is belangrijk om dagelijks voor voldoende vloeistofinname te zorgen. Te gebruiken als onderdeel van een gevarieerd en gebalanceerd dieet en een gezonde levensstijl.

ORGANO

### OPTIE 1

**ONTBIJT  
SNACK  
LUNCH  
IN DE NAMIDDAG  
DINER**

Gezonde maaltijd

Pro Meal (gezonde snack)

OGXFENIX

Pro Meal (gezonde snack)

OGXFENIX

#### ONTBIJTOPTIES

- 1 kop Griekse yoghurt of equivalent, ½ kop bosbessen, ½ kop perzik in schijfjes, ¼ kop gehalveerde walnoten
- 1 roerei, 1 snee volkorentoast, 1 kop magere melk
- ½ bagel met 2 theelepels roomkaas, 1 middelgrote sinaasappel
- 1 kop cottage cheese, 1 kop aardbeien
- Havermout (zonder suiker), 1 kop magere melk, 20 rozijnen, een vleugje kaneel
- Omelet van 3 eiwitten met ½ kop in plakjes gesneden champignons, ¼ kop fijngesneden ui, 30 g mozzarella en 1 kleine in plakjes gesneden banaan met ½ kop aardbeien

# OPTIE 2

ONTBIJT  
SNACK  
**LUNCH**  
IN DE NAMIDDAG  
DINER

OGXFENIX  
Pro Meal (gezonde snack)  
Gezonde maaltijd  
Pro Meal (gezonde snack)  
OGXFENIX

## LUNCHOPTIES

- Kalkoensandwich met 85 g kalkoenborst, 2 sneden volkorenbrood, 2 theelepels mosterd, 1 plak Zwitserse kaas, 1 selderijstengel, 1 wortel en een appel als dessert
- 85 g kip (zonder vel), 1 middelgrote ovengebakken aardappel, salade met citroen en 1 eetlepel olijfolie, ½ kop pasta met boter
- 120 g zalm, 8 aspergespruiten, salade met 1 eetlepel vinaigrette, 1 kop frambozen
- 1 varkenskotelet, salade, 1 ovengebakken aardappel met 1 eetlepel boter
- 120 g in plakken gesneden entrecote, ½ kop gesneden groene paprika, ½ kop gesneden rode paprika, ½ gesneden ui, 1 eetlepel olijfolie om te roerbakken, ½ kop gekookte rijst
- 85 g kip (zonder vel), ½ kop gekookte worteltjes, salade met 1 eetlepel olijfolie en citroen, ½ kop pasta met boter.
- 85 g gegrilde tonijn met salade (Nicoise), 1 kop sperziebonen

# OPTIE 3

ONTBIJT  
SNACK  
LUNCH  
IN DE NAMIDDAG  
**DINER**

OGXFENIX  
Pro Meal (gezonde snack)  
OGXFENIX  
Pro Meal (gezonde snack)  
Gezonde maaltijd

## DINEROPTIES

- Kipstoofschotel met 120 g wit kippenvlees, 1 kop groentebouillon, 1 gesneden wortel, 1 gesneden selderijstengel, 1 gesneden courgette, ½ fijngesneden ui, ¼ kop sperziebonen, snee volkorenbrood, 1 theelepel boter, fruitsalade als dessert
- 120 g gegrilde vis gegaardeerd met ½ kop gegrilde paprika, ¼ kop ui en ½ kop aubergine, salade met 1 eetlepel olijfolie met citroen of pesto, ½ kop zilvervliesrijst, 1 ovengebakken appel met een vleugje kaneel
- 170 g gegrilde entrecote, salade met 1 eetlepel olijfolie met citroen, 2 koppen gebakken champignons, ½ kop sperziebonen, 1 kleine ovengebakken aardappel met 1 theelepel boter, ½ kop fruit als dessert
- 85 g kip (zonder vel), 1 middelgrote ovengebakken zoete aardappel, salade met 1 eetlepel olijfolie met citroen, ½ kop pasta met boter
- 85 g varkenskotelet, salade, 1 ovengebakken aardappel, 1 snee volkoren toast met 1 theelepel boter
- 85 g kip, ½ kop gekookte worteltjes, salade met 1 eetlepel olijfolie en citroen, ½ kop pasta met boter
- 120 g zalm, 8 aspergespruiten, salade met 1 eetlepel olijfolie en citroen, 1 kop frambozen