

# OGXFENIX<sup>TM</sup>

## 7 TAGES-MAHLZEITENPLAN

### Vorstellung von OGXFENIX – unserem exklusiven Mahlzeitersatz, mischbar mit fettarmer Milch

Wählen Sie einfach eine der drei Optionen für Ihren Menüplan. Sie können Ihre Wahl jeden Tag ändern und somit an Ihren Lebensstil anpassen. Um Gewicht zu verlieren, ersetzen Sie täglich zwei Mahlzeiten mit einem kalorienarmen OGXFENIX. Mischen Sie 1 Löffel mit 250 ml teilentrahmter Milch und genießen Sie den Drink. Es ist wichtig, täglich eine ausreichende Menge Wasser zu trinken. Verwenden Sie das Produkt als Teil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils.

ORGANO

## OPTION 1

**FRÜHSTÜCK**  
**VORMITTAG**  
**MITTAGESSEN**  
**NACHMITTAG**  
**ABENDESSEN**

Gesunde Mahlzeit  
Pro-Snack  
OGXFENIX  
Pro-Snack  
OGXFENIX

### FRÜHSTÜCKSOPTIONEN

- 1 Tasse griechischer Joghurt, ½ Tasse Heidelbeeren, ½ Tasse Pfirsichstückchen, ¼ Tasse Walnusshälften
- 1 Rührei, 1 Stück Vollkorntoast, 1 Tasse fettarme Milch
- ½ Bagel mit 2 TL Frischkäse, 1 mittlere Orange
- 1 Tasse Hüttenkäse, 1 Tasse Erdbeeren
- Haferflocken (ohne Zucker), 1 Tasse fettarme Milch, 20 Rosinen, etwas Zimt
- Omelette aus 3 Eiweiß, ½ Tasse geschnittene Champignons, ¼ Tasse Zwiebelwürfel, 30 g Mozzarella und 1 kleine geschnittene Banane mit ½ Tasse Erdbeeren

# OPTION 2

FRÜHSTÜCK  
VORMITTAG  
MITTAGESSEN  
NACHMITTAG  
ABENDESSEN

OGXFENIX  
Pro-Snack  
Gesunde Mahlzeit  
Pro-Snack  
OGXFENIX

## OPTIONEN FÜR DAS MITTAGESSEN

- Putensandwich mit 85 g Putenbrust, 2 Stück Vollkornbrot, 2 TL Senf, 1 Stück Emmentaler, 1 Stangensellerie, 1 Karottenstick, Apfel als Dessert
- 85 g Hühnerfleisch (ohne Haut), 1 mittlere gebackene Kartoffel, Salatbeilage mit Zitrone und 1 EL Olivenöl, ½ Tasse Pasta mit Butter
- 120 g Lachs, 8 Spargelstangen, Salatbeilage mit 1 EL Vinaigrette, 1 Tasse Himbeeren
- 1 Schweinekotelett, Salatbeilage, 1 gebackene Kartoffel mit 1 EL Butter
- 120 g Rindslendenscheiben, ½ Tasse grüne Paprika, geschnitten, ½ Tasse rote Paprika, geschnitten, ½ Zwiebel, geschnitten, 1 EL Olivenöl zum Anbraten unter Rühren, ½ Tasse gekochter Reis
- 85 g Hühnerfleisch (ohne Haut), ½ Tasse gekochte Karotten, Salatbeilage mit 1 EL Olivenöl und Zitrone, ½ Tasse Pasta mit Butter
- 85 g gegrillter Tunfisch mit Salat (Nicoise), 1 Tasse grüne Bohnen

# OPTION 3

FRÜHSTÜCK  
VORMITTAG  
MITTAGESSEN  
NACHMITTAG  
ABENDESSEN

OGXFENIX  
Pro-Snack  
OGXFENIX  
Pro-Snack  
Gesunde Mahlzeit

## OPTIONEN FÜR DAS ABENDESSEN

- Hühnereintopf mit 120 g weißem Hühnerfleisch, 1 Tasse Gemüsebrühe, 1 geschnittenen Karotte, 1 Stangensellerie, geschnitten, 1 Sommerkürbis, geschnitten, ½ Zwiebel, geschnitten, ¼ Tasse grünen Bohnen, Stück Vollkornbrot, 1 TL Butter, Fruchtsalat zum Dessert
- 120 g gegrillter Fisch mit ½ Tasse gebratenen Paprikaschoten, ¼ Tasse Zwiebeln und ½ Tasse Melanzani, Salatbeilage mit 1 EL Olivenöl mit Zitrone oder Pesto, ½ Tasse brauner Reis, 1 gebackener Apfel mit einer Prise Zimt
- 170 g gegrilltes Lendensteak, Salatbeilage mit 1 EL Olivenöl mit Zitrone, 2 Tassen gebratene Pilze, ½ Tasse grüne Bohnen, 1 kleine gebackene Kartoffel mit 1 TL Butter, ½ Tasse Obst zum Dessert
- 85 g Hühnerfleisch (ohne Haut), 1 mittlere gebackene Süßkartoffel, Salatbeilage mit 1 EL Olivenöl mit Zitrone und ½ Tasse Pasta mit Butter
- 85 g Schweinekotelett, Salatbeilage, 1 gebackene Kartoffel, 1 Stück Vollkornbrot mit 1 TL Butter
- 85 g Hühnerfleisch (ohne Haut), ½ Tasse gekochte Karotten, Salatbeilage mit 1 EL Olivenöl und Zitrone, ½ Tasse Pasta mit Butter
- 120 g Lachs, 8 Spargelstangen, Salatbeilage mit 1 EL Olivenöl und Zitrone, 1 Tasse Himbeeren