

OGGXTM PRO MEAL

Un Pro Meal est un en-cas qui contient des protéines et des glucides sains. Bon appétit !



SUGGESTIONS PRO MEAL

SOURCE DE PROTÉINES

GLUCIDES SAINS

Un bâtonnet de fromage à effiloquer, 1 petite pomme	Un bâtonnet de fromage à effiloquer	Pomme
1 tasse de cottage cheese maigre, 1 pomme	Cottage cheese	Pomme
1 pomme, 1 càs de beurre de cacahuète	Beurre de cacahuète	Pomme
4 bâtonnets de céleri, 2 càs de beurre de cacahuète	Beurre de cacahuète	Bâtonnets de céleri
1/2 tasse de carottes crues, 1/4 de tasse de ricotta pour la sauce avec 1 càc de mayonnaise allégée	Ricotta	Carottes

SUGGESTIONS PRO MEAL**SOURCE DE PROTÉINES****GLUCIDES SAINS**

1 tasse de cottage cheese maigre, 1/2 tasse de myrtilles	Cottage cheese	Myrtilles
3/4 tasse de céréales à faible teneur en sucre, 1 tasse de lait écrémé	Lait écrémé	Céréales
1 tasse de cottage cheese maigre, 1/2 tasse de grains de raisin	Cottage cheese	Raisin
3/4 tasse de céréales multigrains, 1 tasse de lait écrémé	Lait écrémé	Céréales
120 g de thon, 1 càs de mayonnaise, rondelles de concombre	Thon	Concombre
1 tasse de cottage cheese maigre, 1/2 tasse de fraises coupées en tranches	Cottage cheese	Fraises
1 pomme, 15 amandes crues	Amandes	Pomme
12 chips de pita, 3 càs de houmous	Houmous	Pita
10 amandes crues, 1 poire	Amandes	Poire
1 tasse de compote de pommes non sucrée, 15 amandes crues	Amandes	Compote de pommes
1/4 tasse de noix, 1/2 orange, 1 tasse de lait écrémé	Lait, noix	Orange
1 œuf dur, 1/2 tasse de carottes	Œuf	Carottes
4 bâtonnets de céleri avec 1 càs de beurre d'amande, accompagnés de 12 raisins secs	Beurre d'amande	Céleri, raisins secs
1 morceau de viande de bœuf séchée, pomme	Viande de bœuf séchée	Pomme
Yoghourt à la grecque allégé aux myrtilles, 1/2 tasse de myrtilles	Yoghourt à la grecque	Myrtilles

SUGGESTIONS PRO MEAL**SOURCE DE PROTÉINES****GLUCIDES SAINS**

Yoghourt au chocolat allégé, 1/2 tasse de framboises	Yoghourt à la grecque	Framboises
1/4 tasse de salade de poulet sur 5 crackers au blé complet	Salade de poulet	Crackers
1/4 tasse de salade aux œufs sur une galette de riz	Salade aux oeufs	Galette de riz
Banane de taille moyenne coupée en rondelles ou en deux avec 1 càs de beurre de cacahuète parsemé de pistaches concassées	Beurre d'amande	Banane
1/3 tasse de sauce aux haricots noirs avec 1 tasse de lamelles de poivron (rouge, vert) fraîchement coupées	Haricots noirs	Légumes
120 g de thon, 1 càs de mayonnaise, galette de riz	Thon	Galette de riz
1 càs de beurre d'amande sur une galette de riz, avec 1 càc de gelée de fraises	Beurre d'amande	Galette de riz
1 yoghurt à la grecque allégé au citron accompagné d'1/2 tasse de myrtilles	Yoghourt à la grecque	Myrtilles
Préparer du popcorn, napper avec une cuillerée de shake à la vanille.	shake à la vanille	Popcorn