

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

Un Pro Meal es un tentempié que consiste en proteína y carbohidratos sanos. ¡Disfruta!



## SUGERENCIAS PRO MEAL

## FUENTE DE PROTEÍNA

## CARBOHIDRATOS SANOS

Queso fresco, 1 manzana pequeña	Queso fresco	Manzana
1 taza de queso cottage con bajo contenido en grasa, 1 manzana	Queso cottage	Manzana
1 manzana, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete	Mantequilla de cacahuete	Manzana
4 tallos de apio, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete	Mantequilla de cacahuete	Tallos de apio
1/2 taza de zanahorias crudas, 1/4 taza de crema de queso ricotta con 1 cucharadita de mayonesa baja en calorías	Queso ricotta	Zanahorias

**SUGERENCIAS PRO MEAL****FUENTE DE PROTEÍNA****CARBOHIDRATOS SANOS**

1 taza de queso cottage con bajo contenido graso, 1/2 taza de arándanos	Queso cottage	Arándanos
3/4 taza de cereales bajos en azúcar, 1 taza de leche desnatada	Leche desnatada	Cereales
1 taza de queso cottage con bajo contenido graso, 1/2 taza de uvas	Queso cottage	Uvas
3/4 taza de multicereales, 1 taza de leche desnatada	Leche desnatada	Cereales
120 g de atún, 1 cucharada de mayonesa, rodajas de pepino	Atún	Pepino
1 taza de queso cottage con bajo contenido graso, 1/2 taza de fresas cortadas	Queso cottage	Fresas
1 manzana, 15 almendras crudas	Almendras	Manzana
12 chips de pita, 3 cucharadas de hummus	Hummus	Pan Pita
10 almendras crudas, 1 pera	Almendras	Pera
1 taza de zumo de manzana no edulcorado, 15 almendras crudas	Almendras	Zumo de manzana
1/4 taza de avellanas, 1/2 naranja, 1 taza de leche desnatada	Leche, avellanas	Naranja
1 huevo pasado por agua, 1/2 taza de zanahorias	Huevo	Zanahorias
4 tallos de apio con 1 cucharada de mantequilla de almendras cubierto con 12 pasas	Mantequilla de almendra	Apio, pasas
1 trozo de carne seca, manzana	Carne seca	Manzana
Yogur griego de arándanos bajo en calorías, 1/2 taza de arándanos	Yogur griego	Arándanos

**SUGERENCIAS PRO MEAL****FUENTE DE PROTEÍNA****CARBOHIDRATOS SANOS**

Yogur de chocolate bajo en calorías, 1/2 taza de frambuesas	Yogur griego	Frambuesas
1/4 taza de ensalada de pollo sobre 5 galletas de cereales integrales	Ensalada de pollo	Galletas saladas
1/4 taza de ensalada de huevo sobre galleta de arroz	Ensalada de huevo	Galleta de arroz
1/2 plátano cortado en rodajas con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, espolvoreado con pistachos machacados	Mantequilla de cacahuete	Plátano
1/3 taza de frijoles con 1 taza de pimiento (rojo, verde) cortado en tiras	frijoles	Verduras
120 g de atún, 1 cucharada de mayonesa, galleta de arroz	Atún	Galleta de arroz
1 cucharada de mantequilla de almendras sobre 1 galleta de arroz, con 1 cucharadita de mermelada de fresas	Mantequilla de almendras	Galleta de arroz
1 yogur griego de limón bajo en calorías con 1/2 taza de arándanos	Yogur griego	Arándanos
Haz unas palomitas de maíz, echa por encima una cucharada del batido de vainilla.	Batido de vainilla	Palomitas de maíz