

# OGX™

## MENU TYPE SUR 7 JOURS

**Présentation d' OGX FENIX™. C'est notre mélange exclusif de protéines en poudre prêt à être fouettée avec du lait allégé en gras ou écrémé.**

Il vous suffit de choisir l'une des trois options pour votre programme de repas. Vous pouvez changer d'option chaque jour ou l'adapter aux exigences de votre mode de vie. Pour perdre du poids, remplacez deux repas par jour par la Préparation à fouetter OGX FENIX™. Mélangez une cuillère (29g) avec 10-8 oz. (300-250ml) de lait allégé en gras /écrémé ou du lait de soja.

ORGANO

## OPTION 1

**PETIT-DÉJEUNER**  
**MILIEU DE JOURNÉE**  
**DÉJEUNER**  
**MILIEU D'APRÈS MIDI**  
**DÎNER**

Repas sain  
Encas  
OGX FENIX™  
Encas  
OGX FENIX™

### OPTIONS DE PETIT- DÉJEUNER

- 240 ml de yaourt faible en matière grasse, 120 ml de myrtilles, 120 ml de pêche en tranches, 60 ml de cerneaux de noix
- 1 oeuf brouillé, 1 tranche de pain complet grillé, 15 ml de confiture, 240 ml de lait écrémé
- ½ bagel avec 30 ml de fromage à tartiner, 1 orange moyenne
- 240 ml de fromage blanc à 2 %, 240 ml de fraises
- Flocons d'avoine, 240 ml de lait écrémé, 20 raisins secs, une pincée de cannelle
- Omelette à 3 oeufs avec 120 ml de champignons émincés, 60 ml d'oignons coupés en dés, 28 g de mozzarella faible en matière grasse et une petite banane tranchée avec 120 ml de framboises

# OPTION 2

**PETIT-DÉJEUNER**  
**MILIEU DE JOURNÉE**  
**DÉJEUNER**  
**MILIEU D'APRÈS MIDI**  
**DÎNER**

OGX FENIX™  
Encas  
Repas sain  
Encas  
OGX FENIX™

## OPTIONS DE DÉJEUNER

- Sandwich avec 90 g de blanc de dinde, 2 tranches de pain complet, 10 ml de moutarde, 1 tranche de fromage suisse, 1 branche de céleri, 1 bâtonnet de carotte, une pomme pour le dessert
- 3 oz./85 g de poulet (sans peau), 1 patate douce de taille moyenne au four, une salade avec 30 ml de vinaigrette, 120 ml de pâtes avec 60 ml de sauce tomate
- 4 oz./113 g de saumon, 8 pointes d'asperge, salade avec 15 ml de vinaigrette, 240 ml de framboises
- 1 côtelette de porc, salade avec 15 ml de sauce ranch, 1 patate douce au four avec 15 ml de margarine
- 4 oz./113 g d'ail émincé, 120 ml de poivrons verts émincés, 120 ml de poivrons rouges émincés, 1/2 oignon émincé, 15 ml d'huile d'olive pour la friture, 120 ml de riz cuit
- 3 oz./85 g de poulet (sans peau), 120 ml de carottes cuites, salade avec 30 ml de vinaigrette, 120 ml de pâtes avec 60 ml de sauce tomate
- 3 oz./85 g de thon jaune avec salade (niçoise), 240 ml de haricots verts

# OPTION 3

**PETIT-DÉJEUNER**  
**MILIEU DE JOURNÉE**  
**DÉJEUNER**  
**MILIEU D'APRÈS MIDI**  
**DÎNER**

OGX FENIX™  
Encas  
OGX FENIX™  
Encas  
Repas sain

## OPTIONS DE DÎNER

- Poulet mijoté avec 4 oz./113 g de blanc de poulet, 240 ml de bouillon de légumes, 1 carotte émincée, 1 branche de céleri émincée, 1 petite courge d'été émincée, 1/2 oignon en dés, 60 ml de haricots verts, tranche de pain complet, 5 ml de beurre, salade de fruits en dessert
- 4 oz / 114 g de poisson grillé accompagné de 120 ml de poivrons, 60 ml d'oignon et 120 ml d'aubergine, salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron ou de pesto, 120 ml de riz brun, 1 pomme au four avec une pincée de cannelle
- 4 oz./113 g de saumon, 8 pointes d'asperge, salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron, 240 ml de framboises
- 3 oz./85 g de poulet (sans peau), 120 ml de carottes cuites, salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron, 120 ml de pâtes au beurre
- 1 côtelette de porc accompagnée de salade, 1 patate douce au four, 1 tranche de pain complet avec 5 ml de beurre
- 43 oz./85 g de poulet (sans peau), 1 patate douce de taille moyenne au four, salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron, 120 ml de pâtes avec du beurre
- 6 oz / 170 g d'ail accompagné d'une salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron, 480 ml de champignons sautés, 120 ml de haricots verts, 1 petite pomme de terre cuite au four avec 5 ml de beurre, 120 ml de fruits pour le dessert