

OGGXTM PRO MEAL

Een Pro Meal is een snack die bestaat uit proteïne en gezonde koolhydraten. Geniet!



PRO MEAL-SUGGESTIES

PROTEÏNEBRON

GEZONDE KOOLHYDRATEN

Stengel draadjeskaas (string cheese), 1 kleine appel	Stengel draadjeskaas (string cheese)	Appel
1 kop magere cottage cheese, 1 appel	Cottage cheese	Appel
1 appel, 1 eetlepel pindakaas	Pindakaas	Appel
4 selderijstengels, 2 eetlepels pindakaas	Pindakaas	Selderijstengels
1/2 kop rauwe worteltjes, 1/4 kop ricottakaas met 1 theelepel magere mayonaise als dipsaus	Ricottakaas	Worteltjes

PRO MEAL-SUGGESTIES**PROTEÏNEBRON****GEZONDE KOOLHYDRATEN**

1 kop magere cottage cheese, ½ kop bosbessen	Cottage cheese	Bosbessen
¾ kop suikerarme ontbijtgranen, 1 kop magere melk	Magere melk	Ontbijtgranen
1 kop magere cottage cheese, ½ kop druiven	Cottage cheese	Druiven
¾ kop suikerarme meergranen ontbijtgranen, 1 kop magere melk	Magere melk	Ontbijtgranen
120 g tonijn, 1 eetlepel mayonaise, komkommerschijfjes	Tonijn	Komkommer
1 kop magere cottage cheese, ½ kop in plakjes gesneden aardbeien	Cottage cheese	Aardbeien
1 appel, 15 rauwe amandelen	Amandelen	Appel
12 pitachips, 3 eetlepels hummus	Hummus	Pita
10 rauwe amandelen, 1 peer	Amandelen	Peer
1 kop ongezoete appelmoes, 15 rauwe amandelen	Amandelen	Appelmoes
1/4 kop walnoten, 1/2 sinaasappel, 1 kop magere melk	Melk, walnoten	Sinaasappel
1 hardgekookt ei, 1/2 kop worteltjes	Ei	Worteltjes
4 selderijstengels met 1 eetlepel amandelboter, gearneerd met 12 rozijnen	Amandelboter	Selderij, rozijnen
1 stuk gedroogd rundvlees, appel	Gedroogd rundvlees	Appel
Caloriearme Griekse bosbessenyoghurt, 1/2 cup bosbessen	Griekse yoghurt	Bosbessen

PRO MEAL-SUGGESTIES**PROTEÏNEBRON****GEZONDE KOOLHYDRATEN**

Caloriearme chocoladeyoghurt, 1/2 cup frambozen	Griekse yoghurt	Frambozen
1/4 kop kipsalade op 5 volkoren crackers	Kipsalade	Crackers
1/4 cup eisalade op een rijstwafel	Eisalade	Rijstwafel
Middelgrote banaan in schijfjes of in half gesneden met 1 eetlepel pindakaas, gegarneerd met fijngehakte pistachenoten	Pindakaas	Banaan
1/3 kop zwarte bonendip met 1 kop in repen gesneden rauwe paprika (rood, groen)	Zwarte bonen	Paprika
120 g tonijn, 1 eetlepel mayonaise, rijstwafel	Tonijn	Rijstwafel
1 eetlepel amandelboter op rijstwafel, met 1 theelepel aardbeiengelei	Amandelboter	Rijstwafel
1 caloriearme Griekse citroenyoghurt gegarned met 1/2 kop bosbessen	Griekse yoghurt	Bosbessen
Maak wat popcorn en schep er een maatschep vanilleshakemix door.	Vanilleshake	Popcorn