

OGGXTM 專業膳食

專業膳食是一種含有蛋白質和健康碳水化合物的健康零食。盡情享受！



專業膳食建議

蛋白質來源

健康的 碳水化合物

奶酪棒、一個小蘋果

奶酪棒

蘋果

1杯1%鬆軟乾酪、1個蘋果

乾酪

蘋果

1個蘋果、1湯匙花生醬

花生醬

蘋果

4根芹菜、2湯匙花生醬

花生醬

芹菜

1/2杯胡蘿蔔、1/4杯沾著1茶匙田園沙拉醬的意大利乳清奶酪

脫脂乳清奶酪

胡蘿蔔

專業膳食建議	蛋白質來源	健康的碳水化合物
1杯1%鬆軟乾酪、½杯藍莓	乾酪	藍莓
¾杯低糖麥片、1杯脫脂牛奶	脫脂牛奶	麥片
1杯1%鬆軟乾酪、½杯葡萄	乾酪	葡萄
¾杯多谷全麥、1杯脫脂牛奶	脫脂牛奶	麥片
4盎司/113克金槍魚、1湯匙蛋黃醬、黃瓜圈	金槍魚	黃瓜
1杯1%鬆軟乾酪、½杯草莓片	乾酪	草莓
1個蘋果、15粒生杏仁	杏仁	蘋果
12片口袋脆餅乾、3湯匙鷹嘴豆泥	鷹嘴豆泥	脆餅乾
10粒生杏仁、1個梨子	杏仁	梨
1杯無糖蘋果醬、15粒生杏仁	杏仁	蘋果醬
¼杯核桃、½橙子、1杯脫脂牛奶	牛奶、核桃	橙子
1隻煮熟的雞蛋、½胡蘿蔔	雞蛋	胡蘿蔔
4根沾著1湯匙杏仁醬的芹菜，再鋪上12粒葡萄干	杏仁醬	芹菜、葡萄乾
1片牛肉乾、蘋果	牛肉乾	蘋果
½杯毛豆	毛豆	毛豆
低卡希臘式藍莓酸奶、½杯藍莓	希臘式酸奶	藍莓

專業膳食建議	蛋白質來源	健康的碳水化合物
低卡巧克力酸奶、1/2杯覆盆子	希臘式酸奶	覆盆子
1/4杯或2盎司雞肉沙拉鋪在5片全麥餅乾上	雞肉沙拉	餅乾
1/4雞蛋沙拉鋪在一片米糕上	雞蛋沙拉	米糕
將中型香蕉切圈狀或對半切，再配上一湯匙花生醬和灑上開心果碎粒	花生醬	香蕉
1/3杯混和著1杯新鮮燈籠椒(紅、綠)切片的黑豆	黑豆	蔬菜
4盎司金槍魚、1湯匙蛋黃醬、米糕	金槍魚	米糕
1湯匙杏仁醬鋪在米糕上，再配上1湯匙草莓果凍	杏仁醬	米糕
1份鋪著 1/2杯藍莓的純希臘式酸奶	希臘式酸奶	藍莓
烘些爆米花，與一勺香草奶昔混合物攪拌在一起。	ogxFENIX™順滑香草	爆米花

ORGANO