

# OGx FENIX™



ORGANO

TURMIX  
RECEPTEK

## JEGES KÁVÉ

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1 zacskó OG Black Coffee  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## JEGES KRÉM - MOCHA

1 kanál FENIX csokoládé  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1 zacskó OG Black Coffee  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## CHAI LATTE

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1 zacskó OG Black Ice Tea  
2 teáskanál fahéj  
1/8 teáskanál őrölt gyömbér  
1/8 teáskanál fokhagymapor  
1/8 teáskanál őrölt bors  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## CSOKOLÁDÉS TEJTURMIX

1 kanál FENIX csokoládé  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/2 teáskanál vaníliakivonat  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

# FOGYÓS BOGYÓS

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/2 csésze fagyasztott bogyókeverék  
3-5 jégkocka

Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

# MOGYORÓVAJ ÉS BANÁN

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1 kis méretű banán  
2 teáskanál hozzáadott cukortól mentes mogyoróvaj  
3-5 jégkocka

Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

# FŰSZERES CSERESZNYE

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/2 csésze fagyasztott sötétpiros cseresznye  
2 teáskanál fahéj  
3-5 jégkocka

Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

# MANGÓ BARACK

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/4 csésze fagyasztott mangó  
1/4 csésze fagyasztott barack  
3-5 jégkocka

Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

# AMBRÓZIA

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/2 teáskanál kókusz kivonat  
1/4 csésze körteszelet  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

# SZILVÁS HŰSÍTŐ

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/3 csésze 1 szilva (magozott)  
2 teáskanál citromlé  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

GYÜMÖLCSÖS ÍZEK



# ALMA ÁLOM

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
3 teáskanál hozzáadott cukortól mentes almalé  
2 teáskanál fahéj  
1/2 teáskanál vaníliakivonat  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

# KRÉMES ÁFONYA

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/4 csésze fagyasztott áfonya  
1/4 csésze hozzáadott cukortól mentes sajtkrém  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

# ANANÁSZOS ÉS CSERESZNYÉS KÍSÉRTÉS

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/4 csésze fagyasztott áfonya  
1/2 csésze fagyasztott ananászdarabka  
1/4 csésze sötétpiros cseresznye  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

GYÜMÖLCSÖS ÍZEK



## **MANDULÁS FINOMSÁG**

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/2 teáskanál kókusz kivonat  
1 teáskanál kókuszpor  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## **JEGES MOCHA KRÉM**

1 kanál FENIX csokoládé  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1 zacskó OG Black Coffee  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## **BORSMENTÁS FELFRISSÜLÉS**

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/2 csésze fagyasztott eper  
1/2 teáskanál borsmenta kivonat  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## **FAHÉJAS ÁLDÁS**

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
2 teáskanál fahéj  
1/2 teáskanál vaníliakivonat  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## **CITROMOS ÉRINTÉS**

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
2 kanál 1 közepes citrom  
1 kanál citromlé  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## **FŰSZERES TÖK**

1 kanál FENIX vanília  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/3 csésze konzervtök  
(hozzáadott sótól és cukortól mentes)  
1/8 teáskanál vaníliakivonat  
1/8 teáskanál fahéj  
1/8 teáskanál szerecsendió  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## BORSMENTÁS CSOKOLÁDÉ

1 kanál FENIX csokoládé  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/2 teáskanál borsmenta kivonat  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## CSOKOLÁDÉS ŐRÜLET

1 kanál FENIX csokoládé  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/4 teáskanál hozzáadott cukortól mentes sajtkrém  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## CSOKOLÁDÉVAL BEVONT CSERESZNYE

1 kanál FENIX csokoládé  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1/4 csésze fagyasztott sötétpiros cseresznye  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

Amennyiben csökkentett zsírtartalmú tejtől eltérő egyéb összetevőket használ fel, előfordulhat, hogy a turmix nem fogja étkezést helyettesítőként segíteni a testtömeg kezelését, valamint akadályozhatja fogyási céljainak megvalósítását.

## CSOKOLÁDÉS MOGYORÓVAJ

1 kanál FENIX csokoládé  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1 kanál hozzáadott cukortól mentes mogyoróvaj  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!

## NÉMET CSOKOLÁDÉS TÜNDÉRMESE

1 kanál FENIX csokoládé  
250 ml csökkentett zsírtartalmú tej  
1 teáskanál kókusz kivonat  
3-5 jégkocka  
Keverje össze, majd fogyassza egészséggel!