



7天膳食計劃

推介OGXFENIX™。這是我們獨家代餐奶昔，
能混與脫脂或低脂奶一同飲用。

請從3個選項中選取列入您飲食計劃裡的餐點。您能每天更改您的選項或根據您的生活方式需求來調整。為減重，每天以OGXFENIX™來取代其中兩餐。將一勺(29克)混入8至10盎司(300毫升)脫脂奶或低脂奶內後享用。

ORGANO

選項1

早餐
小吃
午餐
中
晚餐

健康膳食
餐前(健康零食)
OGXFENIX™
餐前(健康零食)
OGXFENIX™

早餐選項

- 1杯希臘式原味酸奶、½杯藍莓、½杯桃子切片、¼杯核桃仁
- 1粒炒雞蛋、1片全麥吐司、1杯脫脂牛奶
- ½個塗有奶油奶酪的百吉圈、1粒中等大小的橙
- 1杯2%奶酪、1杯草莓
- 燕麥片(無糖)、1杯脫脂奶、20粒葡萄干、少量肉桂
- 3份蛋清煎蛋加½杯蘑菇片、¼杯洋蔥切丁、1盎司/28克莫澤雷勒干酪和1小條香蕉切片及½杯草莓片

選項2

早餐
小吃
午餐
中午
晚餐

OGXFENIX™
餐前 (健康零食)
健康膳食
餐前 (健康零食)
OGXFENIX™

午餐選項

- 土耳其三明治含3盎司/85克火雞胸肉、2片全麥麵包、2茶匙芥末醬、1片瑞士奶酪、1棵芹菜、1根胡蘿卜、蘋果為甜點
- 3盎司/85克雞肉 (去皮)、1粒中型烤地瓜、佑以含有檸檬和1茶匙橄欖油的沙拉、½杯含牛油的意大利麵
- 4盎司/113克鮭魚、8條蘆筍、佑以含有有1茶匙醋的沙拉、1杯覆盆子
- 1豬排、沙拉、1粒加有1茶匙牛油的烤土豆
- 4盎司/113克牛排、½杯青燈籠椒切片、½紅燈籠椒切片、½粒洋蔥片、加入1茶匙橄欖油翻炒、½杯飯
- 3盎司/85克雞肉 (去皮)、½杯煮熟的蘿卜、佑以含有有1茶匙橄欖油和檸檬的沙拉、½杯含牛油的意大利麵
- 3盎司/85克烤鮭魚排，再佑以沙拉 (尼斯傳統式)、1杯青豆

選項3

早餐
小吃
午餐
中午
晚餐

OGXFENIX™
餐前 (健康零食)
OGXFENIX™
餐前 (健康零食)
健康膳食

晚餐選項

- 燉雞肉以4盎司/113克白雞肉、1杯蔬菜湯、1片胡蘿卜、1棵切成薄片的芹菜、1西葫蘆切片、½粒洋蔥、¼杯青豆、全麥麵包切片、1茶匙黃油、水果沙拉為甜點
- 烤4盎司/114克魚肉，上鋪蓋著½杯燈籠椒、¼杯洋蔥和½杯茄子，佑以含有1茶匙橄欖油加檸檬或香蒜的沙拉、½杯糙米飯、1粒加有少許肉桂的蘋果
- 烤6盎司/170克牛排，佑以含有有1茶匙橄欖油加檸檬的沙拉、2杯炒蘑菇、½杯青豆、1小超過有1茶匙牛油的烤土豆、½杯水果為甜品
- 3盎司/85克雞肉 (去皮)、1粒中型烤地瓜、佑以含有有1茶匙橄欖油加檸檬的沙拉、½杯含牛油的意大利麵
- 3盎司/85克豬排、沙拉、1粒烤地瓜、1片抹上牛油的麥土司
- 3盎司/85克雞肉、½杯煮熟的蘿卜、佑以含有有1茶匙橄欖油加檸檬的沙拉、½杯含牛油的意大利麵
- 4盎司/113克鮭魚、8條蘆筍、佑以含有有1茶匙橄欖油和檸檬的沙拉、1杯覆盆子