

ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН

РИБА И МЕСО



ДОБРЕ ДОШЛИ!

Избрал си хранителния план Рибa и месо. В този план ще намериш 2 бр. LR **FIGUACTIVE** супи, 2 бр. LR **FIGUACTIVE** шейка и 1 бр. LR **FIGUACTIVE** Flakes. Подбраните продукти ще ти стигнат за около месец. Разбира се, можеш сам да решиш на кои продукти LR **FIGUACTIVE** искаш да се наслаждаваш сутрин и вечер. Пожелаваме ти успех с твоята **LR BODY MISSION!**

1. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Ястие с кайма
и чушки



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Пикантна къри супа

ДЕН 2

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

Рибa в гнездо от
зеленчуци



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

ДЕН 3

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Салата с
броколи



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie супа

ДЕН 4

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Ястие с пилешко с
къри и манго



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE** Spicy
Curry супа

ДЕН 5

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Ястие по мексикански
със зърнени култури и
кайма



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

ДЕН 6

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Салата с треска в сос
от горчица с картофи



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 7

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Паста с боб и
свинско филе



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie супа



ТВОИТЕ УМНИ СПЪТНИЦИ*

Pro Balance: 4 таблетки
след всяко хранене.

Protein Power: За лека
вечеря.

Билков чай за постене:
За ежедневно снабдяване
с достатъчно течности.

ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН

РИБА И МЕСО



2. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Питателна
паста с шунка



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 2

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Рибни рулца с чили и
портокалов ориз



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Пикантна къри супа

ДЕН 3

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

Пълнена плоска питка
тип дюнер



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

ДЕН 4

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Лингуини по гръцки



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Пикантна къри супа

ДЕН 5

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

Пилешки шишчета с
кус-кус



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

ДЕН 6

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Рибни бургери



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

ДЕН 7

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Такос, пълнени с
пилешко



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа



ТВОИТЕ УМНИ СПЪТНИЦИ*

Pro Balance: 4 таблетки
след всяко хранене.

Protein Power: За лека
вечеря.

Билков чай за постене:
За ежедневно снабдяване
с достатъчно течности.

ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН

РИБА И МЕСО



3. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Бейгъл със
сьомга



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 2

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Салата с
цикория, месо от раци
и тиквени семки



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 3

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Фрикадели с пълнени
патладжани



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 4

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Агнешко с ориз
по гръцки



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 5

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry
Shake

НА ОБЕД

Риба на тиган с фенел,
картофи и каперси



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Пикантна къри супа

ДЕН 6

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Мус от скумрия
с пълнозърнесто
хлебче



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 7

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

Салата с паста, пуешки
гърди и мандарини



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry
Shake



ТВОИТЕ УМНИ СПЪТНИЦИ*

Pro Balance: 4 таблетки
след всяко хранене.

Protein Power: За лека
вечеря.

Билков чай за постене:
За ежедневно снабдяване
с достатъчно течности.

ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН


РИБА И МЕСО



4. СЕДМИЦА

ДЕН 1


СУТРИН
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД
Салата от паста с пушена съомга 

ВЕЧЕР
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 2


СУТРИН
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

НА ОБЕД
Рибни бургери 

ВЕЧЕР
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 3


СУТРИН
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД
Картофена салата с раци 

ВЕЧЕР
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 4


СУТРИН
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД
Сандвич със съомга и домати 

ВЕЧЕР
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 5

СУТРИН
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

НА ОБЕД
Агнешко с ориз по гръцки 

ВЕЧЕР
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 6

СУТРИН
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

НА ОБЕД
Бейгъл със съомга 

ВЕЧЕР
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 7

СУТРИН
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД
Ястие с пилешко с къри и манго 

ВЕЧЕР
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



ТВОИТЕ УМНИ СПЪТНИЦИ*

Pro Balance: 4 таблетки след всяко хранене.

Protein Power: За лека вечеря.

Билков чай за постене: За ежедневно снабвяване с достатъчно течности.