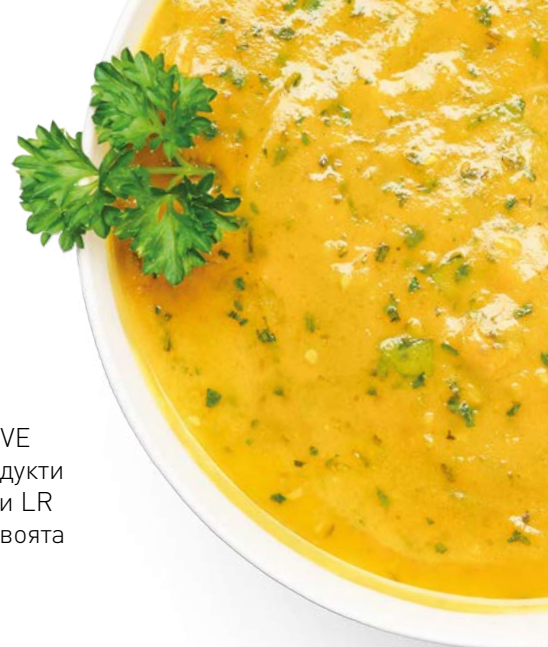


ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН

СМЕСЕН

ДОБРЕ ДОШЛИ!

Избрал си смесен хранителен план. 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**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Зелено-червено  
ризото

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 2

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Супа с кърпи  
и грах

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 3

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Ястие с кайма  
и чушки

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 4

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Пъстро ястие  
с ориз и
бобови култури

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 5

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake c

НА ОБЕД

Салата с треска  
в сос от
горчица с картофи

ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

ДЕН 6

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Палачинки  
от спелта със
сусам и гъби

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 7

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

НА ОБЕД

Ястие с пилешко  
с кърпи и манго

ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Сочна доматиена 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

СМЕСЕН





2. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Лазаня с броколи и рикота  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 2

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Фрикадели с пълнени патладжани  

ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 3

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Питка с пъстра плънка  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 4

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Картофена салата със сирене и тиквени семки  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 5

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Риба в гнездо от зеленчуци  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 6

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Пилешки шишчета с кус-кус  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

ДЕН 7

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Италианска салата с макарони и рукола  

ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Сочна доматиена 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

СМЕСЕН



3. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Питателна
салата с ръж



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Сочна доматиена супа

ДЕН 2

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Картофена запеканка
със сирене фета



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 3

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Ястие с кайма
и чушки



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 4

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Агнешко с ориз
по гръцки



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Сочна доматиена супа

ДЕН 5

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Рибни рулца с
чили и портокалов
ориз



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 6

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Палачинки с
подправки с пикантна
извара



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Сочна доматиена супа

ДЕН 7

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Ястие по
мексикански със
зърнени култури и
кайма



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes



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

СМЕСЕН





4. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Свежа салата с  
тортелини

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 2

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

Даал (индийско  
ястие с леща) с кисело
мляко

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Сочна доматиена супа

ДЕН 3

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

 
Паста с боб и свинско
филе

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

ДЕН 4

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

 
Зеленчуково
ястие
Калабрезе с багета

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Сочна доматиена супа

ДЕН 5

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

Рибни бургери  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 6

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Smooth Cocoa

НА ОБЕД

 
Картофено-
тиквени рьоци
с извара с подправки
и ябълков десерт

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 7

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

НА ОБЕД

 
Питателна
паста с шунка

ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Сочна доматиена 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.