

# ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН

ВЕГАН



## ДОБРЕ ДОШЛИ!

Избрал си вегански 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**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### НА ОБЕД

Веган песто



#### ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**  
Шейк Smooth Cocoa

### ДЕН 2

#### СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**  
Шейк Smooth Cocoa  
Flakes

#### НА ОБЕД

Салата от боб,  
подправена с лайм



#### ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie супа

### ДЕН 3

#### СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### НА ОБЕД

Зелен ориз различни  
видове



#### ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie супа

### ДЕН 4

#### СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**  
Шейк Smooth Cocoa

#### НА ОБЕД

Хрупкава  
запеканка от карфиол



#### ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**  
Сочна доматиена супа

### ДЕН 5

#### СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### НА ОБЕД

Хрупкави  
пържени тиквички  
със сос



#### ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**  
Шейк Smooth Cocoa

### ДЕН 6

#### СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### НА ОБЕД

Бургер с  
леща/ Веган бургер с  
пастет от леща



#### ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### ДЕН 7

#### СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**  
Шейк Smooth Cocoa

#### НА ОБЕД

Лимонови  
джуджета



#### ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie супа



## ТВОИТЕ УМНИ СПЪТНИЦИ\*

### Pro Balance:

4 таблетки след всяко хранене.

### Билков чай за постене:

За ежедневно снабдяване с достатъчно течности.

# ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН

ВЕГАН





## 2. СЕДМИЦА

### ДЕН 1

**СУТРИН**

LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa

**НА ОБЕД**

Задушена ряпа  

**ВЕЧЕР**



LR FIGUACTIVE  
Сочна доматиена супа

### ДЕН 2

**СУТРИН**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**НА ОБЕД**

Пикантна палачинка  
с гъби  

**ВЕЧЕР**



LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie супа

### ДЕН 3

**СУТРИН**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**НА ОБЕД**

Печени броколи с  
леща  

**ВЕЧЕР**



LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### ДЕН 4

**СУТРИН**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**НА ОБЕД**

Зеленчуци по  
азиатска рецепта  

**ВЕЧЕР**



LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa

### ДЕН 5

**СУТРИН**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**НА ОБЕД**

Италиански пай  
с тиквички  

**ВЕЧЕР**



LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie супа

### ДЕН 6

**СУТРИН**

LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa

**НА ОБЕД**

Летни рулца с  
фъстъчен сос  

**ВЕЧЕР**



LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### ДЕН 7

**СУТРИН**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**НА ОБЕД**

Вегански  
зелеви сарми  

**ВЕЧЕР**

LR FIGUACTIVE  
Сочна доматиена супа



### ТВОИТЕ УМНИ СПЪТНИЦИ\*

**Pro Balance:**  
4 таблетки след всяко  
хранене.

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

# ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН

ВЕГАН



## 3. СЕДМИЦА

### ДЕН 1

**СУТРИН**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**НА ОБЕД**  
Хрупкав тост  
с хумус



**ВЕЧЕР**  
LR FIGUACTIVE  
Сочна доматиена супа

### ДЕН 2

**СУТРИН**  
LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa

**НА ОБЕД**  
Пълнена тиква



**ВЕЧЕР**  
LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa

### ДЕН 3

**СУТРИН**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**НА ОБЕД**  
Гъби със  
зеленчуци на тиган



**ВЕЧЕР**  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie супа

### ДЕН 4

**СУТРИН**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**НА ОБЕД**  
Хрупкави  
пържени тиквички  
със сос



**ВЕЧЕР**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### ДЕН 5

**СУТРИН**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**НА ОБЕД**  
Веган песто



**ВЕЧЕР**  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie супа

### ДЕН 6

**СУТРИН**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**НА ОБЕД**  
Бургер  
с патладжан



**ВЕЧЕР**  
LR FIGUACTIVE  
Сочна доматиена супа

### ДЕН 7

**СУТРИН**  
LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa

**НА ОБЕД**  
Бързо ястие  
от паста със зелени  
зеленчуци



**ВЕЧЕР**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake



### ТВОИТЕ УМНИ СПЪТНИЦИ\*

**Pro Balance:**  
4 таблетки след всяко  
хранене.

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



# ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН

ВЕГАН



## 4. СЕДМИЦА

### ДЕН 1

#### СУТРИН

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

#### НА ОБЕД

Палачинки  
от леща



#### ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE  
Сочна доматиена супа

### ДЕН 2

#### СУТРИН

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### НА ОБЕД

Веган чили



#### ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie супа

### ДЕН 3

#### СУТРИН

LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa

#### НА ОБЕД

Паста със  
спанак „всичко  
в един съд“



#### ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE  
Сочна доматиена супа

### ДЕН 4

#### СУТРИН

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

#### НА ОБЕД

Салата от боб,  
подправена с лайм



#### ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa

### ДЕН 5

#### СУТРИН

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### НА ОБЕД

Лимонови джуджета



#### ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### ДЕН 6

#### СУТРИН

LR FIGUACTIVE  
Шейк Smooth Cocoa  
Flakes

#### НА ОБЕД

Зелен ориз  
различни видове



#### ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE  
Сочна доматиена супа

### ДЕН 7

#### СУТРИН

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### НА ОБЕД

Бургер с леща/ Веган  
бургер с пастет от  
леща



#### ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake



### ТВОИТЕ УМНИ СПЪТНИЦИ\*

**Pro Balance:**  
4 таблетки след всяко  
хранене.

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