

ТВОЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН ВЕГЕТАРИАНСКИ



ДОБРЕ ДОШЛИ!

Избрал си вегетариански 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

Салата с елда, праз и
орехи



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

ДЕН 2

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel
Flakes

НА ОБЕД

Свежа салата
с фенел и портокали



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie супа

ДЕН 3

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

Супа с къри и грах



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 4

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel
Flakes

НА ОБЕД

Салата с
цикория, портокал и
бадеми



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 5

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Крем супа от
броколи със запечено
яйце и кълнове



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie супа

ДЕН 6

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

Палачинки от спелта
със сусам и гъби



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel
Flakes

ДЕН 7

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel
Flakes

НА ОБЕД

Салата от
градинска жлъчка с
топчета от тофу



ВЕЧЕР

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla 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

ВЕГЕТАРИАНСКИ





2. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Питка с пъстра
пльнка  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 2

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

Лазаня с броколи и
риката  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

ДЕН 3

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Картофена
салата със сирене и
тиквени семки  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie супа

ДЕН 4

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Свежа салата
с тортелини  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato супа

ДЕН 5

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

НА ОБЕД

Пъстро ястие с ориз и
бобови култури  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

ДЕН 6

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel
Flakes

НА ОБЕД

Ньоки с микс от
зеленчуци  

ВЕЧЕР



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie супа

ДЕН 7

СУТРИН

LR **FIGUACTIVE**
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Италианска
салата с макарони и
рукола  

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

ВЕГЕТАРИАНСКИ





3. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Свежа салата с ядки  

ВЕЧЕР



LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 2

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Пъстър кус-кус с фета  

ВЕЧЕР



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 3

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Зеленчуково ястие Калабрезе с багета  

ВЕЧЕР



LR FIGUACTIVE
Sweet Potato супа

ДЕН 4

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Даал (индийско ястие с леща) с кисело мляко  

ВЕЧЕР



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 5

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Гръцка супа с краставица  

ВЕЧЕР



LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 6

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Свежо мюсли с овесени ядки  

ВЕЧЕР



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

ДЕН 7

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Картофена запеканка със сирене фета  

ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla 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

ВЕГЕТАРИАНСКИ



4. СЕДМИЦА

ДЕН 1

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Картофено-
тиквени ръози с
извара с подправки и
ябълков десерт



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato супа

ДЕН 2

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Питателна
салата с ръж



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 3

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Салата с
печурки и сирене



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie супа

ДЕН 4

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Зелено-червено
ризото



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ДЕН 5

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Шейк Tasty Caramel

НА ОБЕД

Задушен боб
със сини сливи



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato супа

ДЕН 6

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

НА ОБЕД

Палачинки
с подправки с пикантна
извара



ВЕЧЕР

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

ДЕН 7

СУТРИН

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

НА ОБЕД

Салата от
картофи с кълнове



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.