

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

MIX

VÍTÁME VÁS! Vybrali jste si výživový plán Mix. V tomto plánu najdete dvě LR **FIGUACTIVE** polévky, dva LR **FIGUACTIVE** koktejly a jedny LR **FIGUACTIVE** lupínky. S tímto výběrem jste vybaveni na přibližně jeden měsíc. Samozřejmě se můžete sami rozhodnout, které LR **FIGUACTIVE** produkty si vychutnáte ráno a které večer. Přejeme Vám hodně úspěchů při Vaší **LR BODY MISSION!**



1. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Zelenočervené rizoto

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Kari polévka s hráškem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Papriková pánev
s mletým masem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Pestrá pánev s rýží
a luštěninami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Salát z tmavé tresky
s hořčičnou omáčkou
a brambory

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Špaldové palačinky
se sezamem a hříbkem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Kuřecí maso s kari
a mangem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Juicy Tomato



VAŠI CHYTŘÍ SPOLEČNÍCI*

Pro Balance: 4 tablety
po každém jídle.

Protein Power: Užitečný
při menším večerním hladu.

**Směs bylin se zeleným
čajem k přípravě nálevu:**

Pro každodenní přísun
dostatečného množství tekutin.

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

MIX



2. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Lasagne s brokolicí
a ricottou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Karbanátek
s plněným lilkem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Plněná chlebová
placka

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Bramborový salát
se sýrem a dýňovými
semínky

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Ryba na zeleninovém
hnízdě

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Kuřecí špíz
s kuskusem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Italský těstovinový
salát s rukolou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Juicy Tomato



VAŠI CHYTŘÍ SPOLEČNÍCI*

Pro Balance: 4 tablety
po každém jídle.

Protein Power: Užitečný
při menším večerním hladu.

**Směs bylin se zeleným
čajem k přípravě nálevu:**

Pro každodenní přísun
dostatečného množství tekutin.

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

MIX



3. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Vydatný žitný salát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Juicy Tomato

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Zapečené brambory
se sýrem feta

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Mleté maso
s paprikou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Řecká pánev
s jehněčím a rýží

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Juicy Tomato

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Rybí závitky s chilli
a pomerančovou rýží

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Bylinková palačinka
s výživným tvarohem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Juicy Tomato

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Obilná pánev
s mletým masem
na mexický způsob

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry



VAŠI CHYTŘÍ SPOLEČNÍCI*

Pro Balance: 4 tablety
po každém jídle.

Protein Power: Užitečný
při menším večerním hladu.

**Směs bylin se zeleným
čajem k přípravě nálevu:**

Pro každodenní přísun
dostatečného množství tekutin.

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

MIX



4. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Svěží tortellinový salát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Daal s jogurtem
(indický pokrm z čočky)

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Juicy Tomato

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

POLEDNE



Fazolové těstoviny
s vepřovou panenkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Kalábrijská zelenina
s bagetkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Juicy Tomato

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Rybí burger

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

POLEDNE



Bramborovo-dýňové
rosti s bylinkovým
tvarohem a jablečný
dezert

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Vydatné těstoviny
s lososovou šunkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Juicy Tomato



VAŠI CHYTŘÍ SPOLEČNÍCI*

Pro Balance: 4 tablety
po každém jídle.

Protein Power: Užitečný
při menším večerním hladu.

**Směs bylin se zeleným
čajem k přípravě nálevu:**

Pro každodenní přísun
dostatečného množství tekutin.