

# VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

RYBY A MASO



## VÍTÁME VÁS!

Vybrali jste si stravovací plán Ryby a maso. V tomto plánu najdete 2x LR FIGUACTIVE Suppe, 2x LR FIGUACTIVE Shake a 1x LR FIGUACTIVE Flakes. Tento výběr vám postačí přibližně na měsíc. Samozřejmě se můžete sami rozhodnout, které produkty LR FIGUACTIVE si vychutnáte ráno a které večer. Přejeme vám hodně štěstí na vaší **LR BODY MISSION!**

## 1. TÝDEN

### DEN 1

#### RÁNO

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Mleté maso na pánvi s paprikou 🍗🔥

#### VEČER

LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry Suppe

### DEN 2

#### RÁNO

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

#### POLEDNE

Ryba na zelenině 🍗🥗

#### VEČER

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

### DEN 3

#### RÁNO

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Brokolicev salát 🍗🥗

#### VEČER

LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggies Suppe

### DEN 4

#### RÁNO

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Miska s kuřecím masem, rýží, kari a mangem 🍗🍚🔥

#### VEČER

LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry Suppe

### DEN 5

#### RÁNO

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Obiloviny s mletým masem na mexický způsob 🍗🔥

#### VEČER

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

### DEN 6

#### RÁNO

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Salát z lososa v hořčičné omáčce s bramborami 🍗🥗

#### VEČER

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

### DEN 7

#### RÁNO

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Těstoviny s fazolí a vepřovým masem 🍗🍝

#### VEČER

LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggies Suppe



## VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI\*

**Pro Balance:** 4 tablety po každém jídle.

**Protein Power:** Na malý hlad večer.

**Kräuter Fastentee:** Na každodenní pitný režim.

# VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

RYBY A MASO





## 2. TÝDEN

### DEN 1

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Těstoviny se šunkou z lososa  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DEN 2

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Figuactiv tyčinka    
s jahodovo-jogurtovou příchutí

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

### DEN 3

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### POLEDNE

Figuactiv Koktejl    
s vanilkovou příchutí

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DEN 4

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Těstoviny na řecký způsob  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

### DEN 5

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### POLEDNE

Kuřecí maso s kuskusem  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DEN 6

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Rybí burger  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DEN 7

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Tortilla plněná kuřecím masem  

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggies Suppe



**VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI\***  
**Pro Balance:** 4 tablety po každém jídle.

**Protein Power:** Na malý hlad večer.

**Kräuter Fastentee:** Na každodenní pitný režim.

# VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

RYBY A MASO





## 3. TÝDEN

### DEN 1

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Bagel s lososem  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggies Suppe

### DEN 2

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Čekankový    
salát s krabím masem a  
dýňovými semínky

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DEN 3

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Burger plněný lílkem  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggies Suppe

### DEN 4

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Jehněčí s rýží na  
řecký způsob  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DEN 5

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Ryba smažená    
na páni s fenyklem,  
bramborami a kapary

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

### DEN 6

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Pěna z makrely    
s celozrnným pečivem

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggies Suppe

### DEN 7

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### POLEDNE

Salát z lososa v  
hořčičné omáčce s  
bramborami  

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake



**VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI\***  
**Pro Balance:** 4 tablety po  
každém jídle.

**Protein Power:** Na malý  
hlad večer.

**Kräuter Fastentee:** Na  
každodenní pitný režim.

# VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

RYBY A MASO





## 4. TÝDEN

### DEN 1

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Těstovinový  
salát s uzeným lososem  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

### DEN 2

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Rybí burger  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DEN 3

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Bramborový salát s  
krabem  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

### DEN 4

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Chléb s lososem a  
rajčetem  

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DEN 5

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Řecké jehněčí s rýží  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

### DEN 6

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POLEDNE

Bagel s lososem  

#### VEČER



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DEN 7

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POLEDNE

Miska s kuřecím  
masem, rýží, karí a  
mangem  

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake



**VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI\***  
**Pro Balance:** 4 tablety po  
každém jídle.

**Protein Power:** Na malý  
hlad večer.

**Kräuter Fastentee:** Na  
každodenní pitný režim.