

VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

MIX

VÍTÁME VÁS!

Vybrali jste si stravovací plán Mix. 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**
Smooth Cocoa
Shake

POLEDNE

Zelené a červené
rizoto



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

POLEDNE

Polévka s kari a
hráškem



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

POLEDNE

Noky se zeleninovou
směsí



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Suppe

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa
Shake

POLEDNE

Pestrá rýže na páni s
luštěninami



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Salát z lososa v
hořčičné omáčce s
bramborami



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Špaldová
omeleta se
sezamem a houbami



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Kuře s kari a
mangem



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe



VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI*

Podpořte svou acidobazickou rovnováhu:
4 tablety po každém jídle.

Protein Power Vanilkový nápoj v prášku*: Na malý hlad večer.

Směs bylin se zeleným čajem k přípravě nálevu: Na každodenní pitný režim.

VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

MIX





2. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Brokolicové lasagne se
sýrem ricotta  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Burger plněný lílkem  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Suppe

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Plněné chlebové
placky  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Bramborový salát
se sýrem a dýňovými
semínky  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Suppe

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Ryba v zeleninovém
hnízdečku  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Špíz z kuřete s
kuskusem  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Italský
těstovinový salát s
rukolou  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe



VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI*

Podpořte svou acidobazickou rovnováhu:
4 tablety po každém jídle.

Protein Power Vanilkový nápoj v prášku*: Na malý hlad večer.

Směs bylin se zeleným čajem k přípravě nálevu: Na každodenní pitný režim.

VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN
MIX



3. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

POLEDNE

Vydatný žitný salát



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

POLEDNE

Bramborový nákyp se
sýrem feta



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa
Shake

POLEDNE

Noky se
zeleninovou směsí



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Suppe

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa
Shake

POLEDNE

Jehně s rýží na
řecký způsob



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Rybí rolky s
chilli a pomerančovou
rýží



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Suppe

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Bylinkové
palačinky se
saturejkovým tvarohem



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Mísa s mletým
masem po mexicku



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes



VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI*

Podpořte svou acidobazickou rovnováhu:
4 tablety po každém jídle.

Protein Power Vanilkový nápoj v prášku*: Na malý hlad večer.

Směs bylin se zeleným čajem k přípravě nálevu: Na každodenní pitný režim.

VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

MIX



4. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Salát s tortellini  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Suppe

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Daal (indický  
luštěninový pokrm) s
jogurtem

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Těstoviny a fazolky s  
vepřovou panenkou

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Kalábrijská  
zeleninová mísa s
bagetou

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Rybí burger  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Zapečené  
brambory a dýně
s bylinkovým tvarohem
a jablečným dezertem

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Suppe

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Těstoviny s  
uzenou šunkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe



VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI*

Podpořte svou acidobazickou rovnováhu:
4 tablety po každém jídle.

Protein Power Vanilkový nápoj v prášku*: Na malý hlad večer.

Směs bylin se zeleným čajem k přípravě nálevu: Na každodenní pitný režim.