

VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

VEGANSKÉ



VÍTÁME VÁS!

Vybrali jste si stravovací plán Veganský. 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**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Veganské pesto



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Fazolový salát s
limetovým dresinkem



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Směs se zelenou rýží



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Křupavý
zapečený květák



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Křupavé
cuketové hranolky s
dipem



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Čočkový burger /
Veganský burger s
čočkovou plackou



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Citrónoví trpaslíci



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe



VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI*

Pro Balance:
4 tablety po každém jídle.

Kräuter Fastentee:
Na každodenní pitný režim.

VÁŠ
STRAVOVACÍ PLÁN
VEGANSKÝ



2. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Tuříňová směs  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Vydatná palačinka se
žampiony  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Pečená
brokolice s čočkou  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Asijský wok se
zeleninou  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Scarpaccia  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Letní rolky s
arašídovou omáčkou  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Veganské zelené
rolády  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe



VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI*

Pro Balance:
4 tablety po každém jídle.

Kräuter Fastentee:
Na každodenní pitný režim.

VÁŠ
STRAVOVACÍ PLÁN
VEGANSKÝ





3. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Křupavý toast s
humusem  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Plněná máslová
dýně  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Zeleninová
pánev s žampiony  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggies Suppe

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Křupavé
cuketové hranolky s
dipem  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Veganské pesto  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggies Suppe

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Burger s lilkovou
plackou  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Rychlé těstoviny
se zelenou zeleninou  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI*

Pro Balance:

4 tablety po každém jídle.

Kräuter Fastentee:

Na každodenní pitný režim.

VÁŠ
STRAVOVACÍ PLÁN
VEGANSKÝ



4. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Čočkové wrapy  

VEČER



LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Suppe

DEN 2

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Veganské chilli  

VEČER



LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

DEN 3

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Těstoviny se  
špenátem z jednoho
hrnce

VEČER



LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Suppe

DEN 4

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Fazolový salát s 
limetovým dresinkem 

VEČER

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

DEN 5

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Citrónoví trpaslíci  

VEČER



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 6

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

POLEDNE

Směs se zelenou  
rýží

VEČER



LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Suppe

DEN 7

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Čočkový burger /  
Veganský burger s
čočkovou plackou

VEČER

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake



VAŠI CHYTŘÍ PRŮVODCI*

Pro Balance:

4 tablety po každém jídle.

Kräuter Fastentee:

Na každodenní pitný režim.