

VÁŠ STRAVOVACÍ PLÁN

VEGETARIÁNSKÉ



VÍTÁME VÁS!

Vybrali jste si stravovací plán Vegetariánský. V tomto plánu najdete 2x LR **FIGUACTIVE** Soup, 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

Pohankovo-pórkový
salát s vlaškými ořechy

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Salát z čerstvého
fenyklu a pomeranče

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Kari polévka s hrachem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Čekankový
salát s pomerančem a
mandlemi

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Krémová
brokolicová
polévka s vaječnou
sedlinou a klíčky

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE

Špaldová palačinka se
sezamem a hříbký

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Čekankový
salát s tofu kuličkami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



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
VEGETARIÁNSKÉ





2. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Bohatě naplněný  
pita chléb

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE  

Brokolicové lasagne s
ricottou

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Bramborový salát  
se sýrem a dýňovými
semínky

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggies Soup

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE  

Čerstvý
tortelinový salát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POLEDNE  

Pestrá rýžová pánev
s luštěninami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE  

Směs noků a
zeleniny

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggies Soup

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Italský těstovinový
salát s rukolou  

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

VEGETARIÁNSKÉ





3. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Čerstvý salát s
'ořechy  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Barevný kuskus s
fetou  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Italský zeleninový
guláš s bagetou  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Daal s jogurtem  
(indický čočkový pokrm)

VEČER


LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Řecká okurková
polévka  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Ovesné müsli s
čerstvými
semínky  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Brambory
zapečené s fetou  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



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
VEGETARIÁNSKÉ





4. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Restované
brambory  
a dýně s bylinkovým
tvarohem a jablečný
dezert

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Vydatný žitný
salát  

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Žampionovo-
sýrový salát  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Zelenočervené  
rizoto

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POLEDNE

Fazolový guláš se  
sušenými švestkami

VEČER



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

POLEDNE

Bylinkové
palačinky se  
slaným tvarohem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POLEDNE

Bramborový
salát s klíčky  

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup



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.