

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

PRO VEGETARIÁNY

VÍTÁME VÁS! Vybrali jste si vegetariánský výživový plán. 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 produkty LR **FIGUACTIVE** si vychutnáte ráno a které večer. Přejeme Vám hodně úspěchů při Vaší **LR BODY MISSION!**



1. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

POLEDNE



Pohankový salát
s pórkem a vlašskými
ořechy

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Čerstvý salát
z fenyklu a pomerančů

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Yummy Veggie

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

POLEDNE



Kari polévka
s hráškem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Čekankový salát
s pomerančem
a mandlemi

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

POLEDNE



Krémová brokolicová
polévka s vaječnou
zavářkou a výhonky

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Yummy Veggie

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

POLEDNE



Špaldové palačinky
se sezamem a hříbků

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Endiviový salát
s tofu kuličkami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla



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

PRO VEGETARIÁNY



2. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Plněná chlebová
placka

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

POLEDNE



Lasagne s brokolicí
a ricottou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Bramborový salát
se sýrem a dýňovými
semínky

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Yummy Veggie

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Svěží tortelinový salát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

POLEDNE



Pestrá pánev
s rýží a luštěninami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Noky se zeleninou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Yummy Veggie

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Italský těstovinový
salát s rukolou

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

PRO VEGETARIÁNY



3. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

POLEDNE



Čerstvá zelenina
s ořechy

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Yummy Veggje

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Pestrý kuskus
se sýrem feta

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Kalábrijská zelenina
s bagetkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

POLEDNE



Daal s jogurtem
(indický pokrm
z čočky)

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

POLEDNE



Řecká okurková
polévka

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Yummy Veggje

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Ovesné müsli

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupínky Crusty Raspberry

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Zapečené brambory
se sýrem feta

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla



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

PRO VEGETARIÁNY

4. TÝDEN

DEN 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Bramborovo-dýňové
rosti s bylinkovým
tvarem a jablečný
dezert

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

POLEDNE



Vydatný žitný salát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupinky Crusty Raspberry

DEN 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Salát se žampiony
a sýrem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Yummy Veggie

DEN 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

POLEDNE



Zelenočervené
rizoto

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupinky Crusty Raspberry

DEN 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

POLEDNE



Fazole s pečenými
švestkami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Sweet Potato

DEN 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupinky Crusty Raspberry

POLEDNE



Bylinková palačinka
s výživným tvarem

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

DEN 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

POLEDNE



Bramborový salát
s výhonky

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polévka Yummy Veggie



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.