

# DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

MIX

**HERZLICH WILLKOMMEN!** Du hast dich für den Ernährungsplan Mix entschieden. In diesem Plan findest du 2 LR **FIGUACTIVE** Suppen, 2 LR **FIGUACTIVE** Shakes und 1 x LR **FIGUACTIVE** Flakes. Mit dieser Auswahl bist du für ca. einen Monat ausgestattet. Du kannst natürlich selbst entscheiden, welche LR **FIGUACTIVE** Produkte du morgens und abends genießen möchtest. Wir wünschen dir viel Erfolg mit deiner **LR BODY MISSION!**



## 1. WOCHE

### TAG 1

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Grünrotes Risotto

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### TAG 2

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Currysuppe mit Erbsen

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### TAG 3

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Hackfleisch-Paprikapfanne

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

### TAG 4

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Bunte Reispfanne mit Hülsenfrüchten

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### TAG 5

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Seelachssalat in Senfsoße mit Kartoffeln

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

### TAG 6

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Dinkelpfannkuchen mit Sesam und Pilzen

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### TAG 7

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Hähnchentopf mit Curry und Mango

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Suppe



### DEINE SMARTEN BEGLEITER\*

**Pro Balance:** 4 Tabletten nach jeder Mahlzeit.

**Protein Power:** Für den kleinen Hunger am Abend.

**Kräuter Fastentee:** Für die tägliche Versorgung mit genug Flüssigkeit.

**DEIN  
ERNÄHRUNGSPLAN**  
MIX



**2. WOCHE**

**TAG 1**

**MORGENS**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Broccoli-Lasagne  
mit Ricotta

**ABENDS**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

**TAG 2**

**MORGENS**

LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Frikadelle mit gefüllter  
Aubergine

**ABENDS**

LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry Suppe

**TAG 3**

**MORGENS**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Bunt gefülltes  
Fladenbrot

**ABENDS**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

**TAG 4**

**MORGENS**

LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Kartoffelsalat mit Käse  
und Kürbiskernen

**ABENDS**

LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry Suppe

**TAG 5**

**MORGENS**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Fisch im  
Gemüsenest

**ABENDS**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

**TAG 6**

**MORGENS**

LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Hähnchenspieß  
mit Couscous

**ABENDS**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**TAG 7**

**MORGENS**

LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Italienischer Nudelsalat  
mit Rucola

**ABENDS**

LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato Suppe



**DEINE SMARTEN  
BEGLEITER\***

**Pro Balance:** 4 Tabletten  
nach jeder Mahlzeit.

**Protein Power:** Für den  
kleinen Hunger am Abend.

**Kräuter Fastentee:** Für  
die tägliche Versorgung  
mit genug Flüssigkeit.

DEIN  
ERNÄHRUNGSPLAN  
MIX



3. WOCHE

TAG 1

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Deftiger Roggensalat

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Suppe

TAG 2

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Kartoffelauflauf  
mit Feta

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

TAG 3

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Hackfleisch-  
Paprikapfanne

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

TAG 4

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Griechische  
Lamm-Reispfanne

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Suppe

TAG 5

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Fischröllchen mit Chili  
und Orangenreis

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

TAG 6

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Kräuterpfannkuchen  
mit herzhaftem Quark

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Suppe

TAG 7

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Getreidepfanne  
mit Hackfleisch  
mexikanische Art

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes



DEINE SMARTEN  
BEGLEITER\*

**Pro Balance:** 4 Tabletten  
nach jeder Mahlzeit.

**Protein Power:** Für den  
kleinen Hunger am Abend.

**Kräuter Fastentee:** Für  
die tägliche Versorgung  
mit genug Flüssigkeit.



DEIN  
ERNÄHRUNGSPLAN  
MIX



4. WOCHE

TAG 1

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Frischer Tortellinisalat

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

TAG 2

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Daal mit Joghurt  
(indisches Linsengericht)

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Suppe

TAG 3

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

**MITTAGS**



Bohnenpasta mit  
Schweinefilet

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

TAG 4

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Kalabresischer  
Gemüsetopf mit  
Baguette

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Suppe

TAG 5

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Fischburger

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

TAG 6

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MITTAGS**



Kartoffel-Kürbisrösti  
mit Kräuterquark  
und Apfeldessert

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

TAG 7

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**MITTAGS**



Deftige Nudeln mit  
Lachsschinken

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Suppe



DEINE SMARTEN  
BEGLEITER\*

**Pro Balance:** 4 Tabletten  
nach jeder Mahlzeit.

**Protein Power:** Für den  
kleinen Hunger am Abend.

**Kräuter Fastentee:** Für  
die tägliche Versorgung  
mit genug Flüssigkeit.