

# DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

VEGETARISCH



**HERZLICH WILLKOMMEN!** Du hast dich für den vegetarischen Ernährungsplan 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. WOCH

### TAG 1

#### MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### MITTAGS

Buchweizen-Lauchsalat  
mit Walnüssen

#### ABENDS

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### TAG 2

#### MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

#### MITTAGS

Fenchel-  
Orangen-Frischkost

#### ABENDS

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

### TAG 3

#### MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### MITTAGS

Currysuppe  
mit Erbsen

#### ABENDS

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

### TAG 4

#### MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

#### MITTAGS

Chicoréesalat mit  
Orange und Mandeln

#### ABENDS

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

### TAG 5

#### MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### MITTAGS

Broccolicremesuppe mit  
Eierstich und Sprossen

#### ABENDS

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

### TAG 6

#### MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### MITTAGS

Dinkelpfannkuchen  
mit Sesam und Pilzen

#### ABENDS

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

### TAG 7

#### MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

#### MITTAGS

Endiviensalat  
mit Tofubällchen

#### ABENDS

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake



### 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  
VEGETARISCH



2. WOCHE

TAG 1

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Bunt gefülltes  
Fladenbrot



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

TAG 2

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

**MITTAGS**

Broccoli-Lasagne  
mit Ricotta



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

TAG 3

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Kartoffelsalat mit Käse  
und Kürbiskernen



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

TAG 4

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Frischer  
Tortellinisalat



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

TAG 5

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

**MITTAGS**

Bunte Reispfanne  
mit Hülsenfrüchten



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

TAG 6

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Gnocchi-  
Gemüse-Allerlei



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

TAG 7

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Italienischer Nudelsalat  
mit Rucola



**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  
VEGETARISCH



3. WOCHE

TAG 1

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**MITTAGS**

Frischkost  
mit Nüssen



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

TAG 2

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Bunter Couscous  
mit Feta



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

TAG 3

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Kalabresischer  
Gemüsetopf mit  
Baguette



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

TAG 4

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**MITTAGS**

Daal mit Joghurt  
(indisches Linsengericht)



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

TAG 5

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**MITTAGS**

Griechische  
Gurkensuppe



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

TAG 6

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Hafer-Frischkornmüsli



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

TAG 7

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Kartoffelauflauf  
mit Feta



**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake



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**  
VEGETARISCH



**4. WOCHE**

**TAG 1**

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Kartoffel-Kürbiströsti  
mit Kräuterquark und  
Apfeldessert

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

**TAG 2**

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**MITTAGS**

Deftiger  
Roggensalat

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

**TAG 3**

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Champignon-  
Käsesalat

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Suppe

**TAG 4**

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**MITTAGS**

Grünrotes  
Risotto

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

**TAG 5**

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake

**MITTAGS**

Bohnentopf mit  
Backpflaumen

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Suppe

**TAG 6**

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

**MITTAGS**

Kräuterpfannkuchen  
mit herzhaftem Quark

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**TAG 7**

**MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**MITTAGS**

Kartoffel-  
Sprossensalat

**ABENDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie 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.