

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

VEGAN



HERZLICH WILLKOMMEN! Du hast dich für den veganen 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. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Veganes Pesto



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Bohnensalat mit
Limettendressing



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Grüner Reis Allerlei



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Knuspriger
Blumenkohlaufauf



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Crispy Zucchini Fries
mit Dip



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Linsen Burger / Veganer
Burger mit Linsenpatty



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Zitronen Zwerge



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe



DEINE SMARTEN BEGLEITER*

Pro Balance:
4 Tabletten nach jeder
Mahlzeit.

Kräuter Fastentee:
Für die tägliche Versorgung
mit genug Flüssigkeit.

**DEIN
ERNÄHRUNGSPLAN**
VEGAN



2. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Steckrübeneintopf

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Suppe

TAG 2

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS



Herzhafter Pfannkuchen
mit Champignons

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

TAG 3

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Gebackener Brokkoli
mit Linsen

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

TAG 4

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Asia Wok Gemüse

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

TAG 5

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Scarpaccia

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

TAG 6

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Sommerrollen an
Erdnusssoße

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

TAG 7

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Vegane Kohlrouladen

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Suppe



**DEINE SMARTEN
BEGLEITER***

Pro Balance:
4 Tabletten nach jeder
Mahlzeit.

Kräuter Fastentee:
Für die tägliche Versorgung
mit genug Flüssigkeit.

DEIN
ERNÄHRUNGSPLAN
VEGAN



3. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Knuspriger
Hummus-Toast



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Gefüllter Butternut



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Champignon
Gemüsepfanne



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Crispy Zucchini Fries
mit Dip



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Veganes Pesto



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Burger mit
Auberginen-Patty



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Schnelles Pastagericht
mit grünem Gemüse



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



DEINE SMARTEN
BEGLEITER*

Pro Balance:
4 Tabletten nach jeder
Mahlzeit.

Kräuter Fastentee:
Für die tägliche Versorgung
mit genug Flüssigkeit.

DEIN
ERNÄHRUNGSPLAN
VEGAN



4. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Linsenwraps



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Veganes Chili



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

One Pot Pasta
mit Spinat



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Bohnensalat mit
Limettendressing



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Zitronen Zwerge



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Grüner Reis Allerlei



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Linsen Burger /
Veganer Burger
mit Linsenpatty



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



DEINE SMARTEN
BEGLEITER*

Pro Balance:
4 Tabletten nach jeder
Mahlzeit.

Kräuter Fastentee:
Für die tägliche Versorgung
mit genug Flüssigkeit.