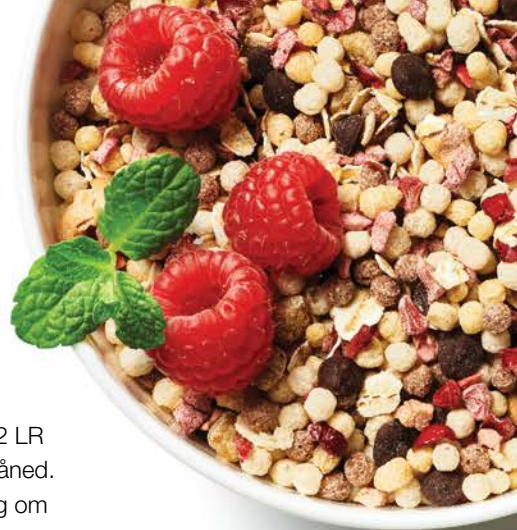


DIN KOSTPLAN

FISK & KØD



HJERTELIGT VELKOMMEN!

Du har besluttet dig for kostplanen Fisk & kød I denne plan finder du 2 LR **FIGUACTIVE** supper, 2 LR **FIGUACTIVE** shakes og 1 x LR **FIGUACTIVE** flakes. Med dette sortiment har du nok til ca. en måned. Du kan naturligvis selv bestemme, hvilke LR **FIGUACTIVE** produkter du vil nyde om morgenen og om AFTENen. Vi ønsker dig held og lykke med din **LR BODY MISSION!**


1. UGE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Paprikapande med hakket kød 

AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry suppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MIDDAG

Fisk på grøntsagsbund 

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Broccolisalat med kyllingebryst 

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Unghanegryde med karry og mango 

AFTEN


LR **FIGUACTIVE** Spicy Curry suppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Kornpande med hakket kød i mexicansk stil 

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Laksesalat med sennepsdressing og kartofler 

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Bønnepasta med svinefilet 

AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe



DIN SMARTE LEDSAGER*

Pro Balance: 4 tabletter efter hvert måltid.

Protein Power: Til den lille sult om AFTENen.

Faste-urtete: Sørger for tilstrækkelig daglig væsketilførsel.

DIN KOSTPLAN

FISK & KØD




2. UGE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Grove pasta med 
laksestykker

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Fiskeruller med 
chili og orangeris

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry suppe

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Fyldte fladbrød 
Kebab inspireret

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Græsk inspireret 
båndpasta

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry suppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Unghanespyd med 
couscous

AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Fiskeburger 

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Fyldte tacos med 
unghane

AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe



DIN SMARTE LEDSAGER*

Pro Balance: 4 tabletter
efter hvert måltid.

Protein Power: Til den lille
sult om
AFTENen.

Faste-urtete: Sørger
for tilstrækkelig daglig
væsketilførsel.

DIN KOSTPLAN

FISK & KØD





3. UGE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Bagel med laks  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Julesalat med krabber og græskarkerner  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Frikadelle med fyldt aubergine  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Græsk pande med lam og ris  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Stegt fisk med fennikel-kartofler og kapers  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry suppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Makrelmousse med fuldkornsbolle  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MIDDAG

Pastasalat med kyllingebryst og mandariner  

AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake



DIN SMARTE LEDSAGER*

Pro Balance: 4 tabletter efter hvert måltid.

Protein Power: Til den lille sult om AFTENen.

Faste-urtete: Sørger for tilstrækkelig daglig væsketilførsel.

DIN KOSTPLAN

FISK & KØD





4. UGE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Pastasalat med
røget laks  

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Fiskeburger  

AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Kartoffelsalat
med krabber  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Brød med laks
og tomat  

AFTEN


LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Græsk pande
med lam og ris  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MIDDAG

Bagel med laks  

AFTEN



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Unghanegyde
med karry og mango  

AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake



DIN SMARTE LEDSAGER*

Pro Balance: 4 tabletter
efter hvert måltid.

Protein Power: Til den lille
sult om
AFTENen.

Faste-urtete: Sørger
for tilstrækkelig daglig
væsketilførsel.