

## DIN KOSTPLAN

MIX

### HJERTELTIGT VELKOMMEN!

Du har besluttet dig for kostplanen mix 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**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Rødgrøn risotto  

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 2

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Karrysuppe med    
ærter

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 3

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Paprikapande   
med hakket kød 

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato suppe

### DAG 4

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Kulørt rispande   
med bælgfrugter 

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 5

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Laksesalat med    
sennepsdressing og  
kartofler

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DAG 6

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Speltpandekager    
med sesam og svampe

#### AFTEN

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 7

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Unghanegyde    
med karry og mango

#### AFTEN

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato suppe



### 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

MIX





## 2. UGE

### DAG 1

**MORGEN**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**MIDDAG**

Broccoli-lasagne med ricotta  

**AFTEN**



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 2

**MORGEN**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MIDDAG**

Frikadelle med fyldt aubergine  

**AFTEN**



LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato suppe

### DAG 3

**MORGEN**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**MIDDAG**

Fladbrød med kulørt fyld  

**AFTEN**


LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 4

**MORGEN**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MIDDAG**

Kartoffelsalat med ost og græskarkerner  

**AFTEN**



LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato suppe

### DAG 5

**MORGEN**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**MIDDAG**

Fisk på grøntsagsbund  

**AFTEN**



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 6

**MORGEN**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MIDDAG**

Unghanespyd med couscous  

**AFTEN**



LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DAG 7

**MORGEN**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**MIDDAG**

Italiensk pastasalat med rucola  

**AFTEN**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato suppe



### 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

MIX





## 3. UGE

### DAG 1

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Grov salat med  

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato suppe

### DAG 2

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Kartoffelgratin med feta  

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 3

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Paprikapande med hakket kød  

#### AFTEN


LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato suppe

### DAG 4

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Græsk pande med lam og ris  

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato suppe

### DAG 5

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Fiskeruller med chili og orangeris  

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato suppe

### DAG 6

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Krydder-urtepandekager med tyk kvark  

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato suppe

### DAG 7

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Kornpande med hakket kød i mexicansk stil  

#### AFTEN

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes



### DIN SMARTE LEDSAGER\*

**Pro Balance:** 4 tabletter efter hvert måltid.

**Protein Power:** Til den lille sult om AFTENen.

**Faste-urte:** Sørger for tilstrækkelig daglig væsketilførsel.

# DIN KOSTPLAN

MIX




## 4. UGE

### DAG 1

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Salat med frisk  
tortellini 

#### AFTEN

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato suppe

### DAG 2

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Daal med    
yoghurt (indisk linseret)

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato suppe

### DAG 3

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### MIDDAG

Bønnepasta med    
svinefilet

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DAG 4

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Calabrisk  
grøntsagsgryde med    
baguette

#### AFTEN

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato suppe

### DAG 5

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Fiskeburger 

#### AFTEN

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 6

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### MIDDAG

Kartoffel-græskar    
rösti med krydret kvark  
og æbledessert

#### AFTEN



LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato suppe

### DAG 7

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### MIDDAG

Grove pasta med    
laksestykker

#### AFTEN

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato suppe



### 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.