

DIN KOSTPLAN

VEGANSK



HJERTELT VILKOMMEN!

Du har besluttet dig for den veganske kostplan. 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**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Vegansk pesto



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

Bønnesalat med
limes dressing



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Grønne ris



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

Sprød
blomkålsgatin



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato suppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Crispy zucchini
fries med dip



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Linseburger /
Vegansk burger med
linsebøf



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

Citrondværg



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe



DIN SMARTE LEDSAGER*

Pro Balance:
4 tabletter efter hvert
måltid.

Faste-urtete:
Sørger for tilstrækkelig
daglig væsketilførsel.

DIN KOSTPLAN

VEGANSK



2. UGE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

Kålrabisuppe



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato suppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Lækre pandekager med
champignon



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Bagt broccoli
med linser



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Asiatisk
grøntsagswok



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Scarpaccia



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

Sommerruller
med jordnøddesovs



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Veganske
kålroulader



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato suppe



DIN SMARTE LEDSAGER*

Pro Balance:
4 tabletter efter hvert
måltid.

Faste-urtete:
Sørger for tilstrækkelig
daglig væsketilførsel.

DIN KOSTPLAN

VEGANSK



3. UGE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Sprød
hummustoast



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato suppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

Fyldt butternut



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Champignon
grøntsagspande



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Crispy zucchini
fries med dip



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Vegansk pesto



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Burger med
aubergine-bøf



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato suppe

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

Hurtig pastaret
med grønne grøntsager



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



DIN SMARTE LEDSAGER*

Pro Balance:
4 tabletter efter hvert
måltid.

Faste-urtete:
Sørger for tilstrækkelig
daglig væsketilførsel.

DIN KOSTPLAN

VEGANSK



4. UGE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Linsewraps



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato suppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Vegansk chili



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Yummy veggiesuppe

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

One Pot Pasta
med spinat



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato suppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MIDDAG

Bønnesalat med
limes dressing



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Citrondværg



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MIDDAG

Grønne ris



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato suppe

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

MIDDAG

Linseburger / Vegansk
burger med linsebøf



AFTEN

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



DIN SMARTE LEDSAGER*

Pro Balance:
4 tabletter efter hvert
måltid.

Faste-urtete:
Sørger for tilstrækkelig
daglig væsketilførsel.