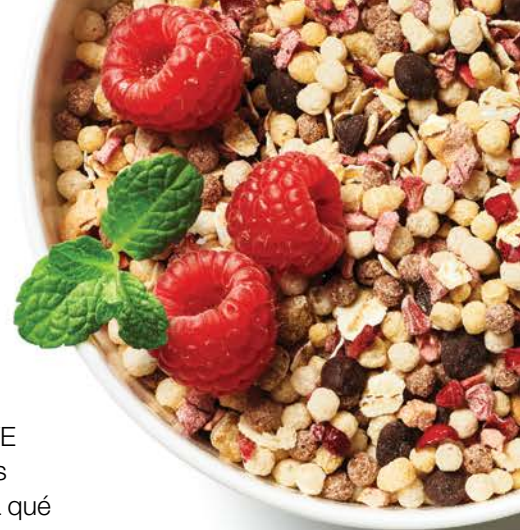


TU DIETA
CARNE Y PESCADO



¡BIENVENIDA!

Has elegido hacer la dieta carne y pescado. En esta dieta encontrarás 2 LR **FIGUACTIVE** Sopa, 2 LR **FIGUACTIVE** Batido y 1 LR **FIGUACTIVE** Muesli. Con esta selección tendrás suficiente para un mes aproximadamente. También puedes decidir por tu propia cuenta qué productos LR **FIGUACTIVE** deseas disfrutar para desayunar y para cenar. ¡Te deseamos mucho éxito con tu **LR BODY MISSION!**


1.ª SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Sofrito de carne picada con pimentón 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Sopa Curri Picante

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

COMIDA

Pescado en nido de verduras 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Ensalada de brócoli 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Pollo al curry y mango 

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Curri Picante

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Fajitas de carne picada 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Ensalada de bacalao en salsa de mostaza y patatas 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Frijoles con solomillo de cerdo 

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal



TUS COMPAÑEROS IDEALES*

Pro Balance: 4 pastillas después de cada comida.

Protein Power: para calmar el apetito por las tardes.

Té de hierbas para adelgazar: para aportar el líquido necesario cada día.

TU DIETA
CARNE Y PESCADO




2.ª SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Fideos con Jamón y Salmón 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Rollos de pescado con arroz a la naranja y chile 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Sopa Curri Picante

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

COMIDA

Focaccia rellena al estilo Doner 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Taglitella al estilo griego 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Sopa Curri Picante

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

COMIDA

Brochetas de pollo con cuscús 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Hamburguesa de pescado 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Tacos rellenos de pollo 

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal



TUS COMPAÑEROS IDEALES*

Pro Balance: 4 pastillas después de cada comida.

Protein Power: para calmar el apetito por las tardes.

Té de hierbas para adelgazar: para aportar el líquido necesario cada día.

TU DIETA
CARNE Y PESCADO



3.ª SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Panecillo de salmón 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Ensalada de endibias con cangrejo y semillas de calabaza 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Hamburguesas rellenas con berenjenas 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Arroz frito con cordero al estilo griego 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Pescado rebozado con hinojo, patatas y alcaparras 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Sopa Curri Picante

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Mousse de caballa con panecillos integrales 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

COMIDA

Ensalada de pasta con pechuga de pavo y mandarinas. 

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa



TUS COMPAÑEROS IDEALES*

Pro Balance: 4 pastillas después de cada comida.

Protein Power: para calmar el apetito por las tardes.

Té de hierbas para adelgazar: para aportar el líquido necesario cada día.

TU DIETA
CARNE Y PESCADO




4.ª SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Ensalada de pasta con salmón ahumado 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Hamburguesa de pescado 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Ensalada de patata y cangrejo 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Salmón con pan con tomate 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Cordero con arroz al estilo griego 

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa

COMIDA

Panecillo de salmón 

CENA


LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Arroz con pollo, curry y mango 

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido de frutas sabor fresa



TUS COMPAÑEROS IDEALES*

Pro Balance: 4 pastillas después de cada comida.

Protein Power: para calmar el apetito por las tardes.

Té de hierbas para adelgazar: para aportar el líquido necesario cada día.