

## TU DIETA MIX

### ¡BIENVENIDA!

Has elegido hacer la dieta mixta. 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 Cacao Suave

#### COMIDA

Risotto con    
verduras

#### CENA

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente

### DÍA 2

#### DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

#### COMIDA

Sopa de curri con    
guisantes

#### CENA

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente

### DÍA 3

#### DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

#### COMIDA

Carne picada con chili  

#### CENA

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa Sweet Potato

### DÍA 4

#### DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

#### COMIDA

Arroz con    
legumbres

#### CENA

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente

### DÍA 5

#### DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

#### COMIDA

Ensalada de    
salmón con salsa de  
mostaza y patatas  
hervidas

#### CENA

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DÍA 6

#### DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

#### COMIDA

Tortitas de    
espelta con  
sésamo y champiñones

#### CENA

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente

### DÍA 7

#### DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

#### COMIDA

Pollo con curry y mango  

#### CENA

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa jugosa de tomate



### 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.



\*Los suplementos dietéticos no se deben usar como sustitución de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Algunos productos no están disponibles en todos los países.

**TU DIETA**  
MIX



**2.ª SEMANA**

**DÍA 1**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

**COMIDA**

Lasaña de brócoli con  
ricotta  

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente

**DÍA 2**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Albóndigas con  
berenjena rellena  

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa Sweet Potato

**DÍA 3**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

**COMIDA**

Pan de pita relleno de  
carne y verdura  

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente

**DÍA 4**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Ensalada de  
patata con queso light y  
semillas de calabaza  

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa Sweet Potato

**DÍA 5**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

**COMIDA**

Pescado con verduras  

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente

**DÍA 6**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Pinchos de pollo  
con cuscús  

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**DÍA 7**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Ensalada de  
pasta con rúcula  

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa jugosa de tomate



**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**  
MIX



**3.ª SEMANA**

**DÍA 1**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

**COMIDA**

Ensalada con semillas  
de centeno



**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa jugosa de tomate

**DÍA 2**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

**COMIDA**

Patatas panaderas con  
queso feta



**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente

**DÍA 3**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Carne picada  
con chili



**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa Sweet Potato

**DÍA 4**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Arroz con  
cordero



**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa jugosa de tomate

**DÍA 5**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Rollitos de  
pescado y arroz con  
chili



**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa Sweet Potato

**DÍA 6**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

**COMIDA**

Crepes con verduras y  
queso light



**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa jugosa de tomate

**DÍA 7**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Pan integral con  
carne picada al estilo  
mexicano



**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa  
Crujiente



**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**  
MIX



**4.ª SEMANA**

**DÍA 1**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Ensalada de tortellini 

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa Sweet Potato

**DÍA 2**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**COMIDA**

Daal (lentejas al estilo indio) con yogur 

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa jugosa de tomate

**DÍA 3**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa Crujiente

**COMIDA**

Pasta con lomo de cerdo 

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**DÍA 4**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**COMIDA**

Verduras a la calabresa con baguette 

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa jugosa de tomate

**DÍA 5**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Hamburguesa de pescado 

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Muesli Frambuesa Crujiente

**DÍA 6**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Batido de Cacao Suave

**COMIDA**

Rosti de patata y calabaza. Una manzana 

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa Sweet Potato

**DÍA 7**

**DESAYUNO**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**COMIDA**

Tallarines con salmón 

**CENA**

LR **FIGUACTIVE**  
Sopa jugosa de tomate



**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.