

TU DIETA

VEGANA



¡BIENVENIDA!

Has elegido hacer la dieta vegana. 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**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Pesto vegano



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido de Cacao Suave

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Ensalada
de judías con salsa de
lima



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Arroz con verdura mixta



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Cazuela
de coliflor crujiente



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa jugosa de tomate

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Patatas fritas con
calabacín crujiente y
salsa



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido de Cacao Suave

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Hamburguesa
de lentejas /
hamburguesa vegana
con pasta de lentejas



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Enanos de limón



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal



TUS COMPAÑEROS IDEALES*

Pro Balance:
4 pastillas después de
cada comida.

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

TU
DIETA
VEGANA



2.^a SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Cocido
de nabos



CENA

LR FIGUACTIVE
Sopa jugosa de tomate

DÍA 2

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Sabrosas tortitas con
champiñones



CENA

LR FIGUACTIVE
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 3

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Brócoli asado
con lentejas



CENA

LR FIGUACTIVE
Muesli Frambuesa
Crujiente

DÍA 4

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Wok asiático de
verduras



CENA

LR FIGUACTIVE
Batido de Cacao Suave

DÍA 5

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Scarpaccia



CENA

LR FIGUACTIVE
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 6

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Rollitos estivales
con salsa de cacahuete



CENA

LR FIGUACTIVE
Muesli Frambuesa
Crujiente

DÍA 7

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Col rellena
vegana



CENA

LR FIGUACTIVE
Sopa jugosa de tomate



TUS COMPAÑEROS
IDEALES*

Pro Balance:
4 pastillas después de
cada comida.

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

TU
DIETA
VEGANA



3.^a SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Tostada de humus crujiente  

CENA

LR FIGUACTIVE
Sopa jugosa de tomate

DÍA 2

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Calabaza rellena  

CENA

LR FIGUACTIVE
Batido de Cacao Suave

DÍA 3

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Sofrito de verduras con champiñones  

CENA

LR FIGUACTIVE
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 4

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Patatas fritas con calabacín crujiente y salsa  

CENA

LR FIGUACTIVE
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 5

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Muesli Frambuesa Crujiente

COMIDA

Pesto vegano  

CENA

LR FIGUACTIVE
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 6

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Hamburguesa con pasta de berenjena  

CENA

LR FIGUACTIVE
Sopa jugosa de tomate

DÍA 7

DESAYUNO

LR FIGUACTIVE
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Plato de pasta rápido con verdura  

CENA

LR FIGUACTIVE
Batido Vainilla Suave



TUS COMPAÑEROS IDEALES*

Pro Balance:
4 pastillas después de cada comida.

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

TU
DIETA
VEGANA



4.^a SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Rollitos
de lentejas



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa jugosa de tomate

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Chile vegano



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Olla de pasta
con espinacas



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa jugosa de tomate

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Ensalada
de judías con salsa
de lima



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido de Cacao Suave

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Enanos de limón



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido de Cacao Suave

COMIDA

Arroz con
verdura mixta



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa jugosa de tomate

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Hamburguesa de
lentejas / hamburguesa
vegana con pasta de
lentejas



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave



TUS COMPAÑEROS
IDEALES*

Pro Balance:
4 pastillas después de
cada comida.

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