

TU DIETA VEGETARIANA



¡BIENVENIDA!

Has elegido hacer la dieta vegetariana. 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

Ensalada de nueces y
puerros



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Ensalada de
hinojo y naranja



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Sopa de guisantes y
curry



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet Potato

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Ensalada de
achicoria con naranja y
almendras



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet Potato

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Sopa de brócoli
y coles con huevo



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Crepes con semillas de
sésamo y setas



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Albóndigas de
tofu con endivias



CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave



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
VEGETARIANA



2.ª SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Focaccia rellena  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet Potato

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Lasaña de brócoli con
ricota  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Ensalada de patata con queso y
semillas de calabaza  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Ensalada de tortellini  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet Potato

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa
Crujiente

COMIDA

Arroz colorido con
legumbres  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Gnocchi con verduras  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Pasta a la italiana con rúcula  

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
VEGETARIANA



3.ª SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Ensalada con nueces  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Cuscús colorido  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Verduras a la calabresa con baguette  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet Potato

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Daal (lentejas al estilo indio) con yogur  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Sopa de pepino a la griega  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Ensalada fresca de avena y cereales  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Patatas al graten con queso feta  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave



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
VEGETARIANA



4.ª SEMANA

DÍA 1

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Pastel de patata y calabaza con quark a las finas hierbas y salsa de manzana  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet Potato

DÍA 2

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Ensalada de Centeno  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 3

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Ensalada de champiñones y queso  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Deliciosa Sopa Vegetal

DÍA 4

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Risotto  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

DÍA 5

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

COMIDA

Estofado de habas con ciruelas pasas  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet Potato

DÍA 6

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Muesli Frambuesa Crujiente

COMIDA

Crepe con especias y quark a las finas hierbas  

CENA

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

DÍA 7

DESAYUNO

LR **FIGUACTIVE**
Batido Vainilla Suave

COMIDA

Ensalada de patata y brotes de alfalfa  

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.