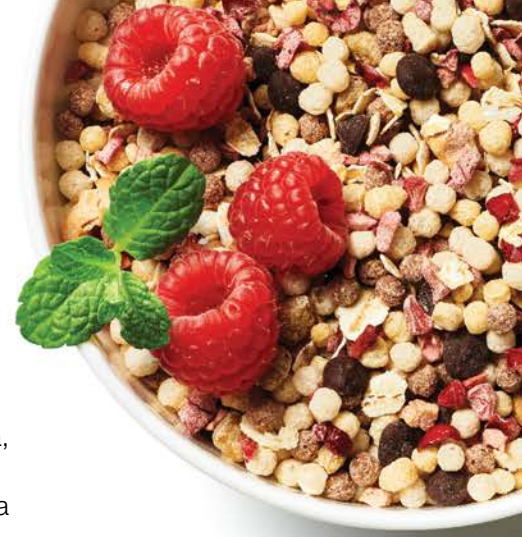


OMA ATERIASUUNNITELMASI

KALA JA LIHA



TERVETULOA!

Valitsit Kala ja liha -ateriasuunnitelman. Tämä paketti sisältää 2 LR **FIGUACTIVE** -keittoa, 2 LR **FIGUACTIVE** -pirtelöä ja 1 x LR **FIGUACTIVE** -myslipaketin. Tämä valinta riittää noin kuukaudeksi. Voit tietysti itse päättää, mitä LR **FIGUACTIVE** -tuotteita haluat nauttia aamuisin ja iltaisin. Toivotamme onnistumisen iloa **LR BODY MISSIONin** kanssa!



1. VIIKKO

PÄIVÄ 1

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Jauheliha-paprika
pannu  

ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry -keitto

PÄIVÄ 2

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ

Kalaa
vihannespedillä  

ILLALLA


LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄ 3

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Parsakaalisalaatti  

ILLALLA



LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 4

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Mango-curry
kanapata  

ILLALLA



LR **FIGUACTIVE** Spicy
Curry -keitto

PÄIVÄ 5

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Meksikolainen
jauheliyhakvinoapannu  

ILLALLA



LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄ 6

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Sinaappinen
lohisaalaatti perunoilla  

ILLALLA



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 7

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Papupasta ja
porsaanfilettä  

ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie -keitto



FIKSUT SEURALAISIESI*

Pro Balance: 4 tablettia jokaisen aterian jälkeen.

Protein Power: Pikkunälkään iltaisin.

Yrttipaastotee: Riittävän päivittäisen nesteensaannin takaamiseen.

OMA ATERIASUUNNITELMASI


KALA JA LIHA



2. VIIKKO

PÄIVÄ 1

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ 
Nuudeleita ja
kinkkukastiketta

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 2

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ 
Kalarullat chilillä ja
appelsiiniiriisillä

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Spicy Curry -keitto

PÄIVÄ 3

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ 
Täytetty pitaleipä

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄ 4

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ 
Tagliatelle kreikkalaiseen
tapaan

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Spicy Curry -keitto

PÄIVÄ 5

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ 
Kanavartaat kuskusin
kanssa

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄ 6


AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ 
Kalahampurilainen

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄ 7

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ 
Täytetyt kanatacot

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto



FIKSUT SEURALAISESI*

Pro Balance: 4 tablettia jokaisen aterian jälkeen.
Protein Power: Pikkunälkään iltaisin.
Yrttipaastotee: Riittävän päivittäisen nesteensaannin takaamiseen.

OMA ATERIASUUNNITELMASI

KALA JA LIHA



3. VIIKKO

PÄIVÄ 1

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Lohi-bagel



ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 2

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Sikurisalaatti
ravuilla ja
kurpitsansiemenillä



ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 3

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Jauhelihapihvit ja
täytetyt munakoisot



ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 4

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Kreikkalainen
lammasriisipannu



ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 5

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Paistettua kalaa,
fenkoliperunoita ja
kapriksia



ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry -keitto

PÄIVÄ 6

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Makriilimousse
täysjyväleivällä



ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 7

AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ

Pastasalaatti
kalkkunanrinnalla ja
mandariineilla



ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö



FIKSUT SEURALAISESI*

Pro Balance: 4 tablettia
jokaisen aterian jälkeen.

Protein Power:
Pikkunälkään iltaisin.

Yrttipaastotee: Riittävän
päivittäisen nesteensaannin
takaamiseen.

OMA ATERIASUUNNITELMASI

KALA JA LIHA



4. VIIKKO

PÄIVÄ 1

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Pastasalaatti
savustetulla lohella



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 2

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Kalahampurilainen



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 3

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Perunasalaatti
ravuilla



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 4

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Lohi-tomaattileipä



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 5

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Kreikkalainen
lammasriisipannu



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 6

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Lohi-bagel



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 7

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Mango-curry
kanapata



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake
-pirtelö



FIKSUT SEURALAISESI*

Pro Balance: 4 tablettia jokaisen aterian jälkeen.
Protein Power: Pikkunälkään iltaisin.
Yrttipaastotee: Riittävän päivittäisen nesteensaannin takaamiseen.