

# OMA ATERIASUUNNITELMASI

YHDISTELMÄ



## TERVETULOA!

Valitsit Yhdistelmä-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**  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

#### PÄIVÄLLÄ

Punavihreä risotto



#### ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 2

#### AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

#### PÄIVÄLLÄ

Currykeitto  
herneillä



#### ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 3

#### AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

#### PÄIVÄLLÄ

Jauheliha-  
papurikapanu



#### ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 4

#### AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

#### PÄIVÄLLÄ

Värikäs riisipannu  
palkokasveilla



#### ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 5

#### AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake c  
-pirtelö

#### PÄIVÄLLÄ

Sinaappinen lohisalaatti  
perunoilla



#### ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

### PÄIVÄ 6

#### AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

#### PÄIVÄLLÄ

Spelttipannukakut  
seesaminsiemeneillä ja  
sienillä



#### ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 7

#### AAMULLA

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

#### PÄIVÄLLÄ

Mango-curry  
kanapata



#### ILLALLA

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato -keitto



## FIKSUT SEURALAISESI\*

**Pro Balance:** 4 tablettia jokaisen aterian jälkeen.

**Protein Power:** Pikkunälgään iltaisin.

**Yrttipaastotee:** Riittävän päivittäisen nesteensaannin takaamiseen.



Kasvis



Kala ja liha



Kylmä



Lämmin

\*Ravintolisät eivät korvaa monipuolista ja riittävää ravintoa ja terveellistä elämäntapaa. Joitakin tuotteita ei ole saatavana kaikissa maissa.

# OMA ATERIASUUNNITELMASI

YHDISTELMÄ



## 2. VIIKKO

### PÄIVÄ 1



**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Parsakaalliasagne  
ricottajuustolla

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 2



**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Jauhelihapihvit ja  
täytetyt munakoisot

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 3



**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Värikäs täytetty  
pitaleipä

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 4

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Perunasalaatti juustolla  
ja kurpitsansiemenillä

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 5

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Kalaa vihannespedillä

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 6

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Kanavartaat  
kuskusin kanssa

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

### PÄIVÄ 7

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Italialainen  
rucolapastasalaatti

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato -keitto



### FIKSUT SEURALAISESI\*

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

# OMA ATERIASUUNNITELMASI


YHDISTELMÄ



## 3. VIIKKO

### PÄIVÄ 1


**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Tuhti ruissalaatti

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato -keitto

### PÄIVÄ 2

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Fetaperunapaistos

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 3

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Jauheliha-paprikapannu

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 4

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Kreikkalainen  
lammasriisipannu

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato -keitto

### PÄIVÄ 5



**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Kalarullat chilillä ja  
appelsiiniisillä

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 6



**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Yrttipannukakku  
tuorejuustolla

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato -keitto

### PÄIVÄ 7

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Meksikolainen  
jauhelihakvinoapannu

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli



### FIKSUT SEURALAISESI\*

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



# OMA ATERIASUUNNITELMASI

YHDISTELMÄ



## 4. VIIKKO

### PÄIVÄ 1

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Raikas tortelliinisalaatti

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 2



**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Dal (intialainen  
linssipata) jogurtilla

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato -keitto

### PÄIVÄ 3

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

**PÄIVÄLLÄ**    
Papupastaa ja  
porsaanfilettä

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

### PÄIVÄ 4

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Calabrialainen  
vihannespata ja  
patonkia

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato -keitto

### PÄIVÄ 5

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Kalahampurilainen

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 6

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Perunakurpitsarösti  
yrttirahkalla ja  
omenajälkiruoka

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 7

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Nuudeleita ja  
kinkkukastiketta

**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato -keitto



### FIKSUT SEURALAISESI\*

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