

OMA ATERIASUUNNITELMASI

VEGAANI





TERVETULOA!

Valitsit vegaanisen 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**
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ  
Vegaaninen pesto

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

PÄIVÄ 2



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

PÄIVÄLLÄ  
Papusalaatti
limettikastikkeen kera

ILLALLA
LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 3



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

PÄIVÄLLÄ  
Vihreä riisisekoitus

ILLALLA
LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 4

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

PÄIVÄLLÄ  
Rapea
kukkakaalilaatikko

ILLALLA
LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato -keitto

PÄIVÄ 5

AAMULLA
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ  
Rapeat
kesäkurpitsaranskalaiset
dipin kera

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

PÄIVÄ 6



AAMULLA
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ  
Linssihampurilainen
/ vegaaninen
hampurilainen
linssipihvin kera

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

PÄIVÄ 7

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

PÄIVÄLLÄ  
Sitruunakääpiöt

ILLALLA
LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie -keitto



FIKSUT SEURALAISESI*

Pro Balance:
4 tablettia jokaisen
aterian jälkeen.

Yrttipaastotee:
Riittävän päivittäisen
nesteensaannin
takaamiseen.

OMA ATERIASUUNNITELMASI



VEGAANI



2. VIIKKO

PÄIVÄ 1



AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ  
Lanttumuhennos

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato -keitto

PÄIVÄ 2



AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ  
Täytetty ohukainen
herkkusienten kera

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 3

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ  
Paistettu parsakaali
linssien kera

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 4

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ  
Aasialainen
vihanneswokki

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄ 5


AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ  
Scarpaccia

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 6



AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ  
Kesärullat
maapähkinäkastikkeessa

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 7

AAMULLA
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ  
Vegaaniset
kaalikääryleet

ILLALLA
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato -keitto



FIKSUT SEURALAISESI*

Pro Balance:
4 tablettia jokaisen
aterian jälkeen.

Yrttipaastotee:
Riittävän päivittäisen
nesteensaannin
takaamiseen.

OMA ATERIASUUNNITELMASI

VEGAANI



3. WOCH

PÄIVÄ 1

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Rapea
hummuspaahtoleipä



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato -keitto

PÄIVÄ 2

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Täytetty myskikurpitsa



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄ 3

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Herkkusieni-
vihannespannu



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 4

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Rapeat
kesäkurpitsaranskalaiset
dipin kera



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 5

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ

Vegaaninen pesto



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 6

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Hampurilainen
munakoisopihvillä



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato -keitto

PÄIVÄ 7

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Nopea pasta-annos
vihreiden vihannesten
kera



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö



FIKSUT SEURALAISESI*

Pro Balance:
4 tablettia jokaisen
aterian jälkeen.

Yrttipaastotee:
Riittävän päivittäisen
nesteensaannin
takaamiseen.

OMA ATERIASUUNNITELMASI

VEGAANI



4. VIIKKO

PÄIVÄ 1

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Linssiwrapit



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato -keitto

PÄIVÄ 2

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ

Vegaaninen chili



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie -keitto

PÄIVÄ 3

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

One pot -pasta pinaatin
kera



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato -keitto

PÄIVÄ 4

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Papusalaatti
limettikastikkeen kera



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄ 5

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ

Sitruunakääpiöt



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄ 6

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake
-pirtelö

PÄIVÄLLÄ

Vihreä riisisekoitus



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato -keitto

PÄIVÄ 7

AAMULLA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes -mysli

PÄIVÄLLÄ

Linssihampurilainen
/ vegaaninen
hampurilainen
linssipihvin kera



ILLALLA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake
-pirtelö



FIKSUT SEURALAISESI*

Pro Balance:
4 tablettia jokaisen
aterian jälkeen.

Yrttipaastotee:
Riittävän päivittäisen
nesteensaannin
takaamiseen.