

# OMA ATERIASUUNNITELMASI

KASVIS





## TERVETULOA!

Valitsit kasvisateriasuunnitelman. 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**    
Tattaripurjosalaatti  
saksanpähkinöillä

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

### PÄIVÄ 2

**AAMULLA**  
LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Fenkoliappelsiinisalaatti

**ILLALLA**  
LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie -keitto

### PÄIVÄ 3

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

**PÄIVÄLLÄ**    
Currykeitto  
herneillä

**ILLALLA**  
LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 4

**AAMULLA**  
LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Chicorysalaatti  
appelsiineilla ja  
manteleilla

**ILLALLA**  
LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 5



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

**PÄIVÄLLÄ**    
Parsakaalisosekeitto  
munamunahyydykkeellä  
ja iduilla

**ILLALLA**  
LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie -keitto

### PÄIVÄ 6

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

**PÄIVÄLLÄ**    
Spelttipannukakut  
seesaminsiemeneillä ja  
sienillä

**ILLALLA**  
LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

### PÄIVÄ 7

**AAMULLA**  
LR **FIGUACTIVE**  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**    
Endiivisalaattia ja  
tofupalloja

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



## FIKSUT SEURALAISESI\*

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

**Protein Power:**  
Pikkunälkään iltaisin.

**Yrttipaastotee:** Riittävän  
päivittäisen nesteensaannin  
takaamiseen.

# OMA ATERIASUUNNITELMASI

KASVIS



## 2. VIIKKO

### PÄIVÄ 1

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**  
Värikäs täytetty  
pitaleipä



**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 2

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

**PÄIVÄLLÄ**  
Parsakaalliasagne  
ricottajuustolla



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

### PÄIVÄ 3

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**  
Juustoperunasalaatti  
kurpitsansiemenillä



**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie -keitto

### PÄIVÄ 4

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**  
Raikas  
tortelliinisalaatti



**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 5

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

**PÄIVÄLLÄ**  
Värikäs riisipannu  
palkokasveilla



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

### PÄIVÄ 6

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**  
Kasvispasta



**ILLALLA**  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie -keitto

### PÄIVÄ 7

**AAMULLA**  
LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**  
Italialainen  
rucolapastasalaatti



**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

KASVIS



## 3. VIIKKO

### PÄIVÄ 1

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Vihanneksia ja  
päihinöitä



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie -keitto

### PÄIVÄ 2

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Värikäs kuskus  
fetajuustolla



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 3

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Calabrialainen  
vihannespata  
ja patonkia



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 4

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Dal (intialainen  
linssipata) jogurtilla



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 5

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Kreikkalainen  
kurkkukeitto



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie -keitto

### PÄIVÄ 6

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Kauramysli



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 7

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Fetaperunapaistos



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake  
-pirtelö



### FIKSUT SEURALAISESI\*

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



# OMA ATERIASUUNNITELMASI

KASVIS



## 4. WOCHE

### PÄIVÄ 1

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Perunakurpitsarösti  
yrttirahkalla ja  
omenajälkiruoka



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 2

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Tuhti ruissalaatti



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 3

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Herkkusieni-  
juustosalaatti



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie -keitto

### PÄIVÄ 4

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Punavihreä risotto



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes -mysli

### PÄIVÄ 5

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Lovely Coffee Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Papupataa ja  
luumuja



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Spicy Curry -keitto

### PÄIVÄ 6

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes  
-mysli

**PÄIVÄLLÄ**

Yrttipannukakku  
tuorejuustolla



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake  
-pirtelö

### PÄIVÄ 7

**AAMULLA**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake  
-pirtelö

**PÄIVÄLLÄ**

Ituperunasalaatti



**ILLALLA**

LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie -keitto



### FIKSUT SEURALAISESI\*

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