

VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

POISSON ET VIANDE



BIENVENUE !

Vous avez choisi le programme alimentaire « poisson et viande ». Vous trouverez dans ce programme 2 soupes LR **FIGUACTIVE**, 2 shakes LR **FIGUACTIVE** et 1 paquet de flakes LR **FIGUACTIVE**. Avec cette sélection de produits, vous êtes paré(e) pour un mois environ. À vous de décider quels produits LR **FIGUACTIVE** vous souhaitez prendre le matin et le soir. Nous vous souhaitons une **LR BODY MISSION** couronnée de succès !



1ÈRE SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Tagliatelles à la grecque  

LE SOIR



Soupe Spicy Curry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Fish Burger  

LE SOIR



Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Tacos farcis au poulet  

LE SOIR



Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Cocotte de poulet au curry et à la mangue  

LE SOIR



Soupe Spicy Curry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poêlée de riz à l'agneau à la grecque  

LE SOIR



Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de pâtes au blanc de dinde et aux mandarines  

LE SOIR



Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Pâtes aux haricots et filet de porc  

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**



VOS COMPAGNONS MALINS*

Pro Balance : 4 comprimés après chaque repas.

Protein Power : Pour la petite faim du soir.

Tisane de régime aux plantes : Pour boire suffisamment pendant la journée.

VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

POISSON ET VIANDE





2E SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Pâtes relevées
au jambon saumoné  

LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Petits rouleaux
de poisson au piment
rouge et au riz à
l'orange  

LE SOIR



Soupe Spicy Curry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Fougasse façon
Döner  

LE SOIR



Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poêlée de
viande hachée et
poivrons  

LE SOIR



Soupe Spicy Curry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Brochettes de
poulet au Couscous  

LE SOIR

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poisson dans
son nid de légumes  

LE SOIR



Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Tacos au poulet  

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**



VOS COMPAGNONS MALINS*

Pro Balance : 4 comprimés après chaque repas.

Protein Power : Pour la petite faim du soir.

Tisane de régime aux plantes : Pour boire suffisamment pendant la journée.

VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

POISSON ET VIANDE



3E SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Bagel au saumon



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade d'endives
aux crevettes et graines
de potiron



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Boulette de viande à l'aubergine
farciée



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poêlée mexicaine
aux céréales et à la viande hachée



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poisson frit aux
pommes de terre,
fenouil et câpres



LE SOIR

Soupe Spicy Curry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Mousse de maquereau et petits
pains complets



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de lieu noir sauce moutarde
aux pommes de terre



LE SOIR

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**



VOS COMPAGNONS MALINS*

Pro Balance : 4 comprimés après chaque repas.

Protein Power : Pour la petite faim du soir.

Tisane de régime aux plantes : Pour boire suffisamment pendant la journée.

VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

POISSON ET VIANDE




4. SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de pâtes
au saumon fumé 

LE SOIR


Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Fish Burger 

LE SOIR


Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de
pommes de terre aux
crevettes 

LE SOIR


Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Pâtes aux
haricots et au filet de
porc 

LE SOIR


Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poêlée de riz
à l'agneau
à la grecque 

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Bagel au
saumon 

LE SOIR


Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Cocotte de
poulet au curry et à la
mangue 

LE SOIR

Shake Fruity Strawberry
LR **FIGUACTIVE**



VOS COMPAGNONS MALINS*

Pro Balance : 4 comprimés après chaque repas.

Protein Power : Pour la petite faim du soir.

Tisane de régime aux plantes : Pour boire suffisamment pendant la journée.