

VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

MIX

BIENVENUE !

Vous avez choisi le programme alimentaire « mix ». 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 Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Risotto vert et



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Gratin de
pommes de terre
à la fête



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poêlée de
viande hachée et
poivrons



LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Riz coloré avec
des légumineuses



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de lieu
noir sauce moutarde
aux pommes de terre



LE SOIR

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Crêpes
d'épeautre au sésame
et aux champignons



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poulet au curry
et à la mangue



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
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.



*Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. Certains produits ne sont pas disponibles dans tous les pays.

VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

MIX





2E SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Lasagne au brocoli et à la ricotta  

LE SOIR



Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Boulette de viande à l'aubergine farcie  

LE SOIR



Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Pain plat rempli coloré  

LE SOIR



Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de pommes de terre au fromage et aux graines de potiron  

LE SOIR



Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poisson dans son nid de légumes  

LE SOIR



Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Brochettes de poulet au couscous  

LE SOIR



Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de pâtes italiennes à la roquette  

LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
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

MIX



3E SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Shake Lovely Coffee
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Copieux
salade Rogge



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Shake Lovely Coffee
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Casserole de
pomme de terre avec
feta



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Mincemeat
pan paprika



LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poêlée de riz
à l'agneau à la grecque



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

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



LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Crêpes aux fines
herbes et au fromage
blanc savoureux



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Casserole à
grains avec viande
hachée style
mexicain



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
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

MIX



4E SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de
tortellini fraîche



LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Daal (plat indien
aux lentilles) au yaourt



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Pâtes aux
haricots et au filet de
porc



LE SOIR

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Cocotte de
légumes calabrais et sa
baguette



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Burger de
poisson



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Röstis bernois
de pommes de terre et
de potiron au fromage
blanc et verrine de
pommes



LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Nouilles
copieuses au jambon
de saumon



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
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.