

VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

VÉGAN



BIENVENUE !

Vous avez choisi le programme alimentaire végétan. 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

SEMAINE 1

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Pesto végétan



LE SOIR

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 2

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de haricots, vinaigrette au citron vert



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 3

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Riz aux légumes verts



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 4

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Gratin de chou-fleur croustillant



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 5

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Crispy Zucchini
Fries avec dip



LE SOIR

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 6

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Burger aux lentilles / burger végétan à la galette de lentilles



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 7

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

« Nains au citron »



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**



VOS COMPAGNONS MALINS*

Pro Balance :
4 comprimés après chaque repas.

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

VOTRE
PROGRAMME DIÉTÉTIQUE
VÉGAN





2. SEMAINE

SEMAINE 1

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Ragoût de navets  

LE SOIR



Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 2

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Savoureuses  
crêpes aux champignons

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 3

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Brocolis rôtis aux  
lentilles

LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 4

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Légumes façon  
wok

LE SOIR



Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 5

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Scarpaccia de  
courgettes

LE SOIR



Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 6

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Rouleaux de  
printemps et sauce
cacahuète

LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 7

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Chou farci végan  

LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**



VOS COMPAGNONS
MALINS*

Pro Balance :
4 comprimés après chaque
repas.

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

VOTRE
PROGRAMME DIÉTÉTIQUE
VÉGAN




3. SEMAINE

SEMAINE 1

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Toast au houmous croustillant  

LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 2

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Butternut farcie  

LE SOIR



Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 3

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Poêlée de champignons et légumes  

LE SOIR



Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 4

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Crispy Zucchini Fries avec dip  

LE SOIR



Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 5

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Pesto végétal  

LE SOIR



Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 6

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Burger avec galette aux aubergines  

LE SOIR



Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 7

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

One pot pasta aux légumes verts  

LE SOIR

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**



VOS COMPAGNONS MALINS*

Pro Balance :
4 comprimés après chaque repas.

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

VOTRE
PROGRAMME DIÉTÉTIQUE
VÉGAN



4. SEMAINE

SEMAINE 1

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Wraps aux
lentilles



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 2

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Chili végétarien



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 3

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

One Pot Pasta
aux épinards



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 4

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de
haricots, vinaigrette au
citron vert



LE SOIR

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 5

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

« Nains au citron »



LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 6

LE MATIN

Shake Smooth Cocoa
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Riz aux légumes
verts



LE SOIR

Soupe Juicy Tomato
LR **FIGUACTIVE**

SEMAINE 7

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Burger aux
lentilles / burger végétarien à la
galette de lentilles



LE SOIR

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**



VOS COMPAGNONS
MALINS*

Pro Balance :
4 comprimés après chaque
repas.

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