

VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

VÉGÉTARIEN



BIENVENUE !

Vous avez choisi le programme alimentaire végétarien. 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

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de poireaux aux noix  

LE SOIR

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Fenouil à l'orange  

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Soupe de curry aux petits pois  

LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de chicorée à l'orange et aux amandes  

LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Soupe à la crème au brocoli avec crème aux oeufs et aux pousses  

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Crêpes d'épeautre au sésame et aux champignons  

LE SOIR

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade d'endives aux boules de tofu  

LE SOIR

Shake Soft Vanilla
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

VÉGÉTARIEN



2E SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Pain surprise



LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Lasagne au
brocoli et à la ricotta



LE SOIR

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

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



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade fraîche de
tortellini



LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Riz multicolore
aux légumes



LE SOIR

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Gnocchi et
légumes



LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de
pâtes italiennes à la
roquette



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

VÉGÉTARIEN



3E SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de chou
fraîche aux noix  

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Couscous
multicolore à la feta  

LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Ragoût de
légumes calabrais avec
baguette  

LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Dal avec du
yaourt (plat de lentilles
indiennes)  

LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 5

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Soupe au
concombre grecque  

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Muesli d'avoine  

LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Casserole de
pommes de terre à la
feta  

LE SOIR

Shake Soft Vanilla
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

VÉGÉTARIEN



4E SEMAINE

JOUR 1

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Rösti aux  
pommes de terre et à la
citrouille avec fromage
frais aux herbes et
dessert aux pommes

LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 2

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade  
accompagnée de
pain de seigle

LE SOIR

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 3

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de  
champignons au
fromage

LE SOIR

Soupe Yummy Veggie
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 4

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Risotto vert et  
rouge

LE SOIR

Risotto rouge vert

JOUR 5

LE MATIN

Tasty Caramel Shake
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Haricots aux  
pruneaux

LE SOIR

Soupe Sweet Potato
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 6

LE MATIN

Flakes Crusty Raspberry
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Crêpes au  
fromage aux herbes

LE SOIR

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

JOUR 7

LE MATIN

Shake Soft Vanilla
LR **FIGUACTIVE**

LE MIDI

Salade de  
pommes de terre

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.