

# 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.