

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΨΑΡΙ & ΚΡΕΑΣ



## ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΕΣ!

Αποφάσισες να ακολουθήσεις το πρόγραμμα διατροφής Ψάρι & Κρέας. Σε αυτό το πρόγραμμα θα βρεις 2 σούπες LR **FIGUACTIVE**, 2 σέικ LR **FIGUACTIVE** και 1 τεμ. Δημητριακά LR **FIGUACTIVE**. Με αυτή την επιλογή εξοπλίζεσαι περ. για ένα μήνα. Φυσικά μπορείς εσύ να αποφασίσεις ποια προϊόντα LR **FIGUACTIVE** θέλεις να απολαμβάνεις το πρωί και το βράδυ. Σου ευχόμαστε καλή επιτυχία με το δικό σου **LR BODY MISSION!**

## 1Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### ΗΜΕΡΑ 1

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Κιμάς με πιπεριές



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Πικάντικη σούπα κάρυ

### ΗΜΕΡΑ 2

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Ψάρι σε φωλιά  
λαχανικών



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

### ΗΜΕΡΑ 3

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σαλάτα με  
μπρόκολο



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 4

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Κοτόπουλο με κάρυ και  
μάνγκο



#### ΒΡΑΔΥ

Πικάντικη σούπα κάρυ  
LR **FIGUACTIVE**

### ΗΜΕΡΑ 5

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Δημητριακά με κιμά  
αλά μεξικάνα



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

### ΗΜΕΡΑ 6

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πατατοσαλάτα με  
μπακαλιάρo  
και σως μουστάρδας



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 7

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Ζυμαρικά με  
φασόλια και  
φαρονέφρι



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα



### ΟΙ ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΟΥ ΣΥΝΟΔΟΙ\*

**Pro Balance:** 4 χαπάκια  
μετά από κάθε γεύμα.

**Protein Power:** Ένα μικρό  
σνακ για το βράδυ.

**Τσάι νηστείας με βότανα:**  
Για την καθημερινή παροχή  
επαρκούς ποσότητας  
υγρών.

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΨΑΡΙ & ΚΡΕΑΣ



## 2Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### ΗΜΕΡΑ 1

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πικάντικα  
ζυμαρικά με  
καπνιστό ζαμπόν



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 2

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Ρολά ψαριού με τσίλι  
και ρύζι πορτοκαλιού



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Πικάντικη σούπα κάρυ

### ΗΜΕΡΑ 3

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Γεμιστή λαγόνα τύπου  
ντόνερ



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

### ΗΜΕΡΑ 4

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Ταλιατέλες ελληνικού  
τύπου



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Πικάντικη σούπα κάρυ

### ΗΜΕΡΑ 5

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σουβλάκια κοτόπουλο  
με κουσκούς



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

### ΗΜΕΡΑ 6

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Μπέργκερ με ψάρι



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

### ΗΜΕΡΑ 7

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Τacos γεμιστά με  
κοτόπουλο



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα



#### ΟΙ ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΟΥ ΣΥΝΟΔΟΙ\*

**Pro Balance:** 4 χαπάκια  
μετά από κάθε γεύμα.

**Protein Power:** Ένα μικρό  
σνακ για το βράδυ.

**Τσάι νηστείας με Βότανα:**  
Για την καθημερινή παροχή  
επαρκούς ποσότητας  
υγρών.

\* Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι υποκατάστατα μιας ποικιλόμορφης και ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Ορισμένα προϊόντα δεν είναι διαθέσιμα σε κάποιες χώρες.

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΨΑΡΙ & ΚΡΕΑΣ



## 3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### ΗΜΕΡΑ 1

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μπέιγκελ με  
σολομό

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 2

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Σαλάτα ραδίκια  
με καβούρι και  
κολοκυθόσπορους

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 3

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μπιφτέκι με γεμιστή  
μελιτζάνα

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 4

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Αρνί με ρύζι αλά  
γκρέκα

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 5

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Τηγαντό ψάρι με  
μάραθο, πατάτες και  
κάπαρη

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Πικάντικη σούπα κάρυ

### ΗΜΕΡΑ 6

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μους  
σκουμπριού με  
ψωμάκια ολικής άλεσης

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 7

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Σαλάτα ζυμαρικών με  
στήθος γαλοπούλας και  
μανταρίνι

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας



### ΟΙ ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΟΥ ΣΥΝΟΔΟΙ\*

**Pro Balance:** 4 χαπάκια  
μετά από κάθε γεύμα.

**Protein Power:** Ένα μικρό  
σνακ για το βράδυ.

**Τσάι νηστείας με βότανα:**  
Για την καθημερινή παροχή  
επαρκούς ποσότητας  
υγρών.

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΨΑΡΙ & ΚΡΕΑΣ



## 4Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### ΗΜΕΡΑ 1

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Σαλάτα  
ζυμαρικών με  
καπνιστό σολομό

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 2

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μπέργκερ με ψάρι

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 3

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Πατατοσαλάτα με  
καβούρι

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 4

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Σάντουιτς με  
σολομό και  
ντομάτα

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 5

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Αρνί με ρύζι αλά γκρέκα

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 6

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μπένγκελ με σολομό

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 7

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Κοτόπουλο με  
κάρυ και  
μάνγκο

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Φρουτώδες σέικ  
φράουλας



### ΟΙ ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΟΥ ΣΥΝΟΔΟΙ\*

**Pro Balance:** 4 χαπάκια  
μετά από κάθε γεύμα.

**Protein Power:** Ένα μικρό  
σνακ για το βράδυ.

**Τσάι νηστείας με βότανα:**  
Για την καθημερινή παροχή  
επαρκούς ποσότητας  
υγρών.