

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

MIX

ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΕΣ!

Αποφάσισες να ακολουθήσεις το πρόγραμμα διατροφής Mix. 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**
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πράσινο-κόκκινο  
ριζότο

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 2

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σούπα αρακά με κάρυ  

ΒΡΑΔΥ


LR **FIGUACTIVE**
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 3

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Κιμάς με πιπεριές  

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

ΗΜΕΡΑ 4

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Άσπρο, κίτρινο  
και μαύρο ρύζι
ανακατεμένο με όσπρια
της αρεσκειάς σας

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 5

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πατατοσαλάτα με  
σολομό και
σως μουστάρδας

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

ΗΜΕΡΑ 6

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Τηγανίτες με  
σουσάμι και μανιτάρια

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 7

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Κοτόπουλο με μάνγκο  
και κάρυ

ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**
Χυμώδης τοματόσουπα



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

MIX



2Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΑ 1

ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Λαζάνια με μπρόκολο
και ρικότα



ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 2

ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Μπιφτέκι με
γεμιστή μελιτζάνα



ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

ΗΜΕΡΑ 3

ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Λαγόνα με ανάμικτη
γέμιση



ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 4

ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πατατοσαλάτα με
τυρί και
κολοκυθόσπορους



ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

ΗΜΕΡΑ 5

ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Ψάρι σε φωλιά
λαχανικών



ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 6

ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σουβλάκι
κοτόπουλο με κους
κους



ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

ΗΜΕΡΑ 7

ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Κοτόπουλο με
κάρυ και μάνγκο



ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE
Χυμώδης τοματόσουπα



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



MIX



3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΑ 1



ΠΡΩΙ
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ  
Πικάντικη σαλάτα
σίκαλης

ΒΡΑΔΥ
LR FIGUACTIVE
Χυμώδης τοματόσουπα

ΗΜΕΡΑ 2



ΠΡΩΙ
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ  
Πατάτες στο φούρνο με
φέτα

ΒΡΑΔΥ
LR FIGUACTIVE
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 3



ΠΡΩΙ
LR FIGUACTIVE
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ  
Νιόκι με
διάφορα λαχανικά

ΒΡΑΔΥ
LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

ΗΜΕΡΑ 4



ΠΡΩΙ
LR FIGUACTIVE
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ  
Αρνί με ρύζι αλά
γκρέκα

ΒΡΑΔΥ
LR FIGUACTIVE
Χυμώδης τοματόσουπα

ΗΜΕΡΑ 5



ΠΡΩΙ
LR FIGUACTIVE
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ  
Ρολά ψαριού με
τσιλι και ρύζι
πορτοκαλιού

ΒΡΑΔΥ
LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

ΗΜΕΡΑ 6



ΠΡΩΙ
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ  
Τηγανίτες μυρωδικών
με αρωματικό κουάρκ

ΒΡΑΔΥ
LR FIGUACTIVE
Χυμώδης τοματόσουπα

ΗΜΕΡΑ 7

ΠΡΩΙ
LR FIGUACTIVE
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ  
Δημητριακά με
κιμά αλά μεξικάνα

ΒΡΑΔΥ
LR FIGUACTIVE
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes



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

MIX





4Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΑ 1

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σαλάτα με  
τορτελίνα ή μικρό
ζυμαρικό της
αρεσκείας σας

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

ΗΜΕΡΑ 2

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

 
Daal με γιαούρτι
(ινδικό πιάτο με φακές)

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Χυμώδης τοματόσουπα

ΗΜΕΡΑ 3

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

 
Ζυμαρικά με φασόλια
και ψαρονέφρι

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

ΗΜΕΡΑ 4

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

 
Λαχανικά Καλαβρίας με
μπαγκέτα

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Χυμώδης τοματόσουπα

ΗΜΕΡΑ 5

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Μπέργκερ με  
ψάρι

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Δημητριακά Crusty
Raspberry Flakes

ΗΜΕΡΑ 6

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Απαλό σέικ κακάο

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

 
Τηγανίτες
πατάτας-κολοκύθας με
αρωματικό κουάρκ και
επιδόρπιο μήλου

ΒΡΑΔΥ



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

ΗΜΕΡΑ 7

ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

 
Πικάντικα ζυμαρικά με
καπνιστό ζαμπόν

ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**
Χυμώδης τοματόσουπα



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.