

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΒΙΓΚΑΝ



## ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΞΕΣ!

Αποφάσεις να ακολουθήσεις το βίγκαν πρόγραμμα διατροφής. 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**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Βίγκαν πέστο



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ κακάο

### ΗΜΕΡΑ 2

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ κακάο

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σαλάτα με  
φασολάκια και ντρέσινγκ  
μοσχολέμωνων



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 3

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Ποικιλία πράσινου ρυζιού



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 4

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ κακάο

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Τραγανό  
κουνουπίδι στο φούρνο



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Ζουμερή τοματόσουπα

### ΗΜΕΡΑ 5

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Τραγανά τηγανητά  
κολοκύθια με ντιπ



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ κακάο

### ΗΜΕΡΑ 6

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Μπέργκερ από  
φακές / Βίγκαν μπέργκερ  
με μπιφτέκι από φακές



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 7

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ κακάο

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Νάνος από λεμόνι



#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα



## ΟΙ ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΟΥ ΣΥΝΟΔΟΙ\*

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

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

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΒΙΓΚΑΝ





## 2. ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### ΗΜΕΡΑ 1

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Σούπα με γογγύλια  

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Ζουμερή τοματόσουπα

### ΗΜΕΡΑ 2

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Απολαυστικές τηγανίτες  
με μανιτάρια  

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 3

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Ψητό μπρόκολο    
με φακές

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 4

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Ασιατικά λαχανικά    
στο γουοκ

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

### ΗΜΕΡΑ 5

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Τάρτα με  
κολοκύθια  

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 6

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Καλοκαιρινά  
ρολάκια σε σος φιστικιών  

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 7

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Βίγκαν    
λαχανοντολμάδες

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Ζουμερή τοματόσουπα



### ΟΙ ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΟΥ ΣΥΝΟΔΟΙ\*

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

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

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΒΙΓΚΑΝ



## 3. ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### ΗΜΕΡΑ 1

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Τραγανό τوست  
χούμους



**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Ζουμερή τοματόσουπα

### ΗΜΕΡΑ 2

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Γεμιστή κολοκύθα



**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

### ΗΜΕΡΑ 3

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μανιτάρια  
κατσαρόλας με λαχανικά



**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 4

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Τραγανά τηγανητά  
κολοκύθια με ντιπ



**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 5

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Βίγκαν πέστο



**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 6

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μπέργκερ με  
μλιφτέκι μελιτζάνας



**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Ζουμερή τοματόσουπα

### ΗΜΕΡΑ 7

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Γρήγορο πιάτο  
ζυμαρικών με πράσινα  
λαχανικά



**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας



### ΟΙ ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΟΥ ΣΥΝΟΔΟΙ\*

**Pro Balance:**

4 χαπάκια μετά από κάθε γεύμα.

**Τσάι νηστείας με βότανα:**

Για την καθημερινή παροχή επαρκούς ποσότητας υγρών.

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΒΙΓΚΑΝ



## 4. ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### ΗΜΕΡΑ 1

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Τυλιχτές πίτες από φακές  

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Ζουμερή τοματόσουπα

### ΗΜΕΡΑ 2

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Βίγκαν τσίλι  

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Νόστιμη χορτοφαγική σούπα

### ΗΜΕΡΑ 3

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μερίδα ζυμαρικά με σπανάκι  

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Ζουμερή τοματόσουπα

### ΗΜΕΡΑ 4

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Σαλάτα με φασολάκια και ντρέσινγκ μοσχολέμων  

**ΒΡΑΔΥ**


LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

### ΗΜΕΡΑ 5

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Νάνος από λεμόνι  

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

### ΗΜΕΡΑ 6

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ κακάο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Ποικιλία πράσινου ρυζιού  

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGU**ACTIVE  
Ζουμερή τοματόσουπα

### ΗΜΕΡΑ 7

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μπέργκερ από φακές / Βίγκαν μπέργκερ με μπιφτέκι από φακές  

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGU**ACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας



### ΟΙ ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΟΥ ΣΥΝΟΔΟΙ\*

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

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