

## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΟΥ

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟ



### ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΕΣ!

Αποφάσισες να ακολουθήσεις το χορτοφαγικό 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

Σαλάτα πλιγούρι-πράσο  
με καρύδια

#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ Βανίλιας

### ΗΜΕΡΑ 2

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel  
Shake

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Φρέσκος μάραθος και  
πορτοκάλια

#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 3

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σούπα κάρυ με αρακά

#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### ΗΜΕΡΑ 4

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel  
Shake

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σαλάτα με αντίδια,  
πορτοκάλι και αμύγδαλα

#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### ΗΜΕΡΑ 5

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ Βανίλιας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Κρέμα Βελουτέ  
μπρόκολου με αλμυρή  
κρέμα αυγού και βλα-  
στάρια

#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

### ΗΜΕΡΑ 6

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Τηγανίτες από αλεύρι  
ντίνκελ με σουσάμι και  
μανιτάρια

#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel  
Shake

### ΗΜΕΡΑ 7

#### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel  
Shake

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σαλάτα αντίδια με  
μπάλες τόφου

#### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ Βανίλιας



### 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

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟ



### 2Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

#### ΗΜΕΡΑ 1

##### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel Shake

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πίτες με χρωματιστή γέμιση



##### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

#### ΗΜΕΡΑ 2

##### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Λαζάνια με μπρόκολο και ρικότα



##### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ Βανίλιας

#### ΗΜΕΡΑ 3

##### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel Shake

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πατατοσαλάτα με τυρί και κολοκυθόσπορους



##### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική σούπα

#### ΗΜΕΡΑ 4

##### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel Shake

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Φρέσκια σαλάτα με τορτελίνα



##### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

#### ΗΜΕΡΑ 5

##### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Χρωματιστό ρύζι με όσπρια



##### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ Βανίλιας

#### ΗΜΕΡΑ 6

##### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel Shake

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Νιόκι με διάφορα λαχανικά



##### ΒΡΑΔΥ

LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική σούπα

#### ΗΜΕΡΑ 7

##### ΠΡΩΙ

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel Shake

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Ιταλική σαλάτα ζυμαρικών με ρόκα



##### 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**

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟ





**3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

**ΗΜΕΡΑ 1**

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Φρέσκα λαχανικά    
με ξηρούς καρπούς

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

**ΗΜΕΡΑ 2**

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel  
Shake

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Χρωματιστό κουσκούς    
με φέτα

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

**ΗΜΕΡΑ 3**

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel  
Shake

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Λαχανικά μπλουμ από    
την Καλαβρία

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

**ΗΜΕΡΑ 4**

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Νταλ με γιαούρτι    
(ινδική συνταγή με  
φακές)

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

**ΗΜΕΡΑ 5**

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Ελληνική    
αγγουρόσουπα

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGUACTIVE**  
Νόστιμη χορτοφαγική  
σούπα

**ΗΜΕΡΑ 6**

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel  
Shake

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Μούσλι με φρέσκους    
σπόρους και βρώμη

**ΒΡΑΔΥ**



LR **FIGUACTIVE**  
Δημητριακά Crusty  
Raspberry Flakes

**ΗΜΕΡΑ 7**

**ΠΡΩΙ**

LR **FIGUACTIVE**  
Σέικ Tasty Caramel  
Shake

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ**

Πατάτες ογκρατέν με    
φέτα

**ΒΡΑΔΥ**

LR **FIGUACTIVE**  
Απαλό σέικ βανίλιας



**ΟΙ ΕΙΣΥΠΝΟΙ 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

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟ



### 4Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

#### ΗΜΕΡΑ 1

##### ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE  
Σέικ Tasty Caramel Shake

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Ρόστι με πατάτες, κολοκύθια, τυρί κουάρκ με βότανα και επιδόρπιο μήλου

##### ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato Soup

#### ΗΜΕΡΑ 2

##### ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πικάντικη σαλάτα σίκαλης

##### ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

#### ΗΜΕΡΑ 3

##### ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE  
Σέικ Tasty Caramel Shake

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σαλάτα με μανιτάρια και τυρί

##### ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE  
Νόστιμη χορτοφαγική σούπα

#### ΗΜΕΡΑ 4

##### ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Πρασινοκόκκινο ριζότο

##### ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

#### ΗΜΕΡΑ 5

##### ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE  
Σέικ Tasty Caramel Shake

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Φασολάδα με ξερά δαμάσκηνα

##### ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato Soup

#### ΗΜΕΡΑ 6

##### ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE  
Δημητριακά Crusty Raspberry Flakes

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Τηγανίτα με βότανα και πικάντικο τυρί κουάρκ

##### ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

#### ΗΜΕΡΑ 7

##### ΠΡΩΙ

LR FIGUACTIVE  
Απαλό σέικ βανίλιας

##### ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Σαλάτα με πατάτες και βλαστάρια

##### ΒΡΑΔΥ

LR FIGUACTIVE  
Νόστιμη χορτοφαγική σούπα



#### ΟΙ ΕΙΣΥΠΝΟΙ 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.