

ÉTREND-TERVED

HAL & HÚS



SZERETETTEL ÜDVÖZLÜNK!

A hal & hús étrend-terv mellett döntöttél. A tervben találsz 2 LR **FIGUACTIVE** levest, 2 LR **FIGUACTIVE** Shake-et és 1 x LR **FIGUACTIVE** Flakes-et. Ezzel körülbelül egy hónapra el vagy látva. Természetesen te magad döntheted el, hogy melyik LR **FIGUACTIVE** termékeket szeretnéd reggel és este fogyasztani. Sok sikert kívánunk az **LR BODY MISSION** teljesítéséhez!


1. HÉT

NAP 1

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Paprikás csirke 

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Fűszeres curry leves

NAP 2

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

DÉLBEN

Hal grillezett
zöldségekkel 

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

NAP 3

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Brokkolisaláta 

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves

NAP 4

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Csirkés rizottó
curry-vel és mangóval 

ESTE


LR **FIGUACTIVE** Spicy
Curry Suppe

NAP 5

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Mexikói
egytálétel 

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

NAP 6

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Mustáros
lazacsaláta
burgonyával 

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

NAP 7

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Babsaláta
sertésfilével 

ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves



OKOS KÍSÉRŐID*

Pro Balance: minden étkezés után 4 tableta.

Protein Power: Ha este megéhezel.

Diétás gyógytea: A napi elegendő folyadékbevitel érdekében.

ÉTREND- TERVED

HAL & HÚS



2. HÉT

NAP 1

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Kiadós
angolszalonnás
tészta



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

NAP 2

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Chilis haltekercs
narancsos
rizzsel



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Fűszeres curry leves

NAP 3

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DÉLBEN

Töltött pita



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

NAP 4

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Szélesmetélt
görög módra



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Fűszeres curry leves

NAP 5

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DÉLBEN

Csirkenyárs
kuskusszal



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

NAP 6

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Halburger



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

NAP 7

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Csirkés taco



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves



OKOS KÍSÉRŐID*

Pro Balance: minden étkezés után 4 tableta.

Protein Power: Ha este megéhezel.

Diétás gyógytea: A napi elegendő folyadékbevitel érdekében.

ÉTREND- TERVED

HAL & HÚS



3. HÉT

NAP 1

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Lazacos bagel 

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves

NAP 2

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Cikóriasaláta 
rákkal és
tökmaggal

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

NAP 3

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Fasírt töltött 
padlizsánnal

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves

NAP 4

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Bárány görög 
módra rizzsel

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

NAP 5

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Sült hal 
édesköményes
burgonyával és
kapribogyóval

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Fűszeres curry leves

NAP 6

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Makrélahab 
teljes kiőrlésű
zsömlével

ESTE


LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves

NAP 7

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DÉLBEN

Tésztasaláta 
pulykamellel és
mandarinnal

ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake



OKOS KÍSÉRŐID*

Pro Balance: minden
étkezés után 4 tablettá.

Protein Power: Ha este
megéhezel.

Diétás gyógytea: A napi
elegendő folyadékbevitel
érdekében.

ÉTREND- TERVED

HAL & HÚS



4. HÉT

NAP 1

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Tésztasaláta
füstölt lazaccal



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves

NAP 2

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Halburger



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

NAP 3

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Krumplisaláta
rákkal



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves

NAP 4

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Lazacos-
paradicsomos kenyér



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

NAP 5

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Bárány görög
módra rizzsel



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie leves

NAP 6

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

DÉLBEN

Lazacos bagel



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

NAP 7

REGGEL

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DÉLBEN

Csirkés rizottó
curry-vel és mangóval



ESTE

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake



OKOS KÍSÉRŐID*

Pro Balance: minden étkezés után 4 tableta.

Protein Power: Ha este megéhezel.

Diétás gyógytea: A napi elegendő folyadékbevitel érdekében.