

## AZ ÉTREND

VEGYES

### ÜDVÖZÖL AZ LR BODY MISSION PROGRAM!

A vegyes étrendet választottad. Ebben az étrendben 2 LR **Figu** Active levest, 2 shake-et és 1 müzlit találsz. Ezzel a választással körülbelül egy hónapra elegendő **Figu** Active terméket kapsz. Természetesen te magad döntheted el, hogy melyik termékeket fogyasztod reggelenként, illetve esténként. Sok sikert kívánunk az LR Body Mission programmal!



## 1. hét

### 1. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes csoki shake

#### Délben

Zöld & piros rizottó



#### Este

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

### 2. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Curry borsóleves



#### Este

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

### 3. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Darálthúsos paprikás palacsinta



#### Este

LR **Figu** Active Sweet Potato Soup

### 4. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes csoki shake

#### Délben

Színes rizs hüvelyesekkel



#### Este

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

### 5. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes csoki shake

#### Délben

Mustáros lazacsaláta burgonyával



#### Este

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

### 6. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes csoki shake

#### Délben

Szezámós tönkölypalacsinta gombával



#### Este

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

### 7. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Csirkecurry mangóval



#### Este

LR **Figu** Active lédús paradicsomleves



#### Kiegészítő termékek\*

**Pro Balance tabletta:** 4 tabletta minden étkezés után

**Protein ital:** éhségérzet esetén esténként

**Herbal Fasting diétás teakeverék:** a megfelelő folyadékbevitelért

# AZ ÉTRENDED

VEGYES



## 2. hét

### 1. nap

#### Reggel

LR **Figú** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Ricottás-brokkolis lasagne



#### Este

LR **Figú** Active ropogós málnás müzli

### 2. nap

#### Reggel

LR **Figú** Active krémes csoki shake

#### Délben

Fasírt töltött padlizsánnal



#### Este

LR **Figú** Active Sweet Potato Soup

### 3. nap

#### Reggel

LR **Figú** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Színes töltött pita



#### Este

LR **Figú** Active ropogós málnás müzli

### 4. nap

#### Reggel

LR **Figú** Active krémes csoki shake

#### Délben

Burgonyasaláta sajttal és tökaggal



#### Este

LR **Figú** Active Sweet Potato Soup

### 5. nap

#### Reggel

LR **Figú** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Hal zöldségágyon



#### Este

LR **Figú** Active ropogós málnás müzli

### 6. nap

#### Reggel

LR **Figú** Active krémes csoki shake

#### Délben

Csirkenyárs kuskusszal



#### Este

LR **Figú** Active Tasty Caramel Shake

### 7. nap

#### Reggel

LR **Figú** Active krémes csoki shake

#### Délben

Olasz tésztasaláta rukkolával



#### Este

LR **Figú** Active lédús paradicsomleves



#### Kiegészítő termékek\*

**Pro Balance tabletta:**  
4 tabletta minden étkezés után

**Protein ital:** éhségérzet esetén esténként

**Herbal Fasting diétás teakeverék:** a megfelelő folyadékbevitelért

# AZ ÉTRENDED

VEGYES





## 3. hét

### 1. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### Délben

Kiadós rozssaláta  

#### Este


LR **Figu** Active lédús  
paradicsomleves

### 2. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### Délben

Burgonyafelfújt    
fetával

#### Este



LR **Figu** Active ropogós  
málnás müzli

### 3. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes  
csoki shake

#### Délben

Darálthúsos    
paprikás palacsinta

#### Este



LR **Figu** Active Sweet  
Potato Soup

### 4. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes  
csoki shake

#### Délben

Görög    
bárányragu rizzsel

#### Este



LR **Figu** Active lédús  
paradicsomleves

### 5. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes  
csoki shake

#### Délben

Haltekercesek    
chilivel és narancsos  
rizzsel

#### Este



LR **Figu** Active Sweet  
Potato Soup

### 6. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### Délben

Zöldfűszeres    
palacsinta túróval

#### Este



LR **Figu** Active lédús  
paradicsomleves

### 7. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes  
csoki shake

#### Délben

Mexikói    
darálthús rizzsel

#### Este

LR **Figu** Active ropogós  
málnás müzli



#### Kiegészítő termékek\*

**Pro Balance tableta:**  
4 tableta minden  
étkezés után

**Protein ital:** éhségérzet  
esetén esténként

**Herbal Fasting diétás  
teakeverék:** a megfelelő  
folyadékbevitelért



# AZ ÉTRENDED

VEGYES



## 4. hét

### 1. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes csoki shake

#### Délben

Friss tortellinisaláta



#### Este

LR **Figu** Active Sweet Potato Soup

### 2. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Joghurtos daal (indiai lencseétel)



#### Este

LR **Figu** Active lédús paradicsomleves

### 3. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

#### Délben

Sertésszűz babbpürével



#### Este

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

### 4. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Kalabriai zöldségek bagettel



#### Este

LR **Figu** Active lédús paradicsomleves

### 5. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes csoki shake

#### Délben

Halburger



#### Este

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

### 6. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active krémes csoki shake

#### Délben

Burgonyás-sütőtökös tócsni fűszeres túróval, almás desszert



#### Este

LR **Figu** Active Sweet Potato Soup

### 7. nap

#### Reggel

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### Délben

Kiadós tészta lazacsonkával



#### Este

LR **Figu** Active lédús paradicsomleves



#### Kiegészítő termékek\*

**Pro Balance** tableta:  
4 tableta minden étkezés után

**Protein ital:** éhségérzet esetén esténként

**Herbal Fasting** diétás teakeverék: a megfelelő folyadékbevitelért