

# ÉTREND-TERVED

VEGÁN



## SZERETETTEL ÜDVÖZLÜNK!

A vegán 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

### 1. NAP

#### REGGEL

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### DÉLBEN

Vegán pesto



#### ESTE

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### 2. NAP

#### REGGEL

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### DÉLBEN

Babsaláta  
zöldcitromos öntettel



#### ESTE

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie leves

### 3. NAP

#### REGGEL

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### DÉLBEN

Zöld rizs vegyes  
zöldséggel



#### ESTE

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie leves

### 4. NAP

#### REGGEL

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### DÉLBEN

Ropogós rakott karfiol



#### ESTE

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato leves

### 5. NAP

#### REGGEL

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### DÉLBEN

Ropogós  
cukkini-rudacskák  
mártogatóssal



#### ESTE

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### 6. NAP

#### REGGEL

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### DÉLBEN

Lencseburger /  
vegán burger  
lencsepogácsával



#### ESTE

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### 7. NAP

#### REGGEL

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### DÉLBEN

Citromos törpe



#### ESTE

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie leves



### OKOS KÍSÉRŐID\*

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

**Diétás gyógytea:**  
A napi elegendő  
folyadékbevitel érdekében.

# ÉTREND- TERVED

VEGÁN



## 2. HÉT

### 1. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**DÉLBEN**

Karórépa  
egytálétel



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato leves

### 2. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**DÉLBEN**

Fűszeres  
palacsinta gombával



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie leves

### 3. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Sült brokkoli  
lencsével



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### 4. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Ázsiai  
wok-zöldség



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### 5. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Scarpaccia



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie leves

### 6. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**DÉLBEN**

Nyári tekercek  
mogyorószósszal



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### 7. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Vegán  
káposztarolád



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato leves



### OKOS KÍSÉRŐID\*

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

**Diétás gyógytea:**  
A napi elegendő  
folyadékbevitel érdekében.

# ÉTREND-TERVED

VEGÁN



## 3. HÉT

### 1. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Ropogós pírítós  
humusszal



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato leves

### 2. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**DÉLBEN**

Töltött  
pézsmatök



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### 3. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Gombás-  
zöldséges egytálétel



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie leves

### 4. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Ropogós  
cukkini-rudacsákák  
mártogatóssal



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### 5. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**DÉLBEN**

Vegán pesto



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie leves

### 6. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Burger  
padlizsánpogácsával



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato leves

### 7. NAP

**REGGEL**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**DÉLBEN**

Gyors tésztaétel  
zöld zöldségekkel



**ESTE**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake



### OKOS KÍSÉRŐID\*

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

**Diétás gyógytea:**  
A napi elegendő  
folyadékbevitel érdekében.



# ÉTREND-TERVED

VEGÁN



## 4. HÉT

### 1. NAP

**REGGEL**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Lencsewrap  

**ESTE**

LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato leves

### 2. NAP

**REGGEL**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**DÉLBEN**

Vegán csili  

**ESTE**



LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggie leves

### 3. NAP

**REGGEL**

LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**DÉLBEN**

Spenótos egytál    
tésztaétel

**ESTE**



LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato leves

### 4. NAP

**REGGEL**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**DÉLBEN**

Balsaláta   
zöldcitromos öntettel 

**ESTE**



LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

### 5. NAP

**REGGEL**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**DÉLBEN**

Citromos törpe  

**ESTE**



LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### 6. NAP

**REGGEL**

LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**DÉLBEN**

Zöld rizs vegyes    
zöldséggel

**ESTE**



LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato leves

### 7. NAP

**REGGEL**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**DÉLBEN**

Lencseburger /    
vegán burger  
lencsepogácsával

**ESTE**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake



### OKOS KÍSÉRŐID\*

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

**Diétás gyógytea:**  
A napi elegendő  
folyadékbevitel érdekében.