

## AZ ÉTREND VEGETÁRIÁNUS



### ÜDVÖZÖL AZ LR BODY MISSION PROGRAM!

A vegetáriánus 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 reggelként, illetve estéknként. Sok sikert kívánunk az LR Body Mission programmal!

## 1. HÉT

### 1. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

#### DÉLBEN

Póréhagymás hajdinasaláta dióval



#### ESTE

LR **Figu** Active lágy vanília shake

### 2. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### DÉLBEN

Édeskömény-narancs saláta



#### ESTE

LR **Figu** Active ízletes zöldségleves

### 3. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

#### DÉLBEN

Currys borsóleves



#### ESTE

LR **Figu** Active Sweet Potato Soup

### 4. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### DÉLBEN

Cikóriasaláta narancssal és mandulával



#### ESTE

LR **Figu** Active Sweet Potato Soup

### 5. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active lágy vanília shake

#### DÉLBEN

Cikóriasaláta narancssal és mandulával



#### ESTE

LR **Figu** Active ízletes zöldségleves

### 6. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

#### DÉLBEN

Szezámós tönkölypalacsinta gombákkal



#### ESTE

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

### 7. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### DÉLBEN

Endíviasaláta tofugolyókkal



#### ESTE

LR **Figu** Active lágy vanília shake



### KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK\*

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

**Protein ital:** éhségérzet esetén estéknként

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

# AZ ÉTRENDED

VEGETÁRIÁNUS




## 2. HÉT

### 1. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### DÉLBEN

Színes töltött pita  

#### ESTE



LR **Figu** Active Sweet  
Potato Soup

### 2. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active ropogós  
málnás müzli

#### DÉLBEN

Ricottás-  
brokkolis lasagne  

#### ESTE



LR **Figu** Active lágy  
vanília shake

### 3. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### DÉLBEN

Burgonyasaláta  

#### ESTE

LR **Figu** Active ízletes  
zöldséglevés

### 4. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### DÉLBEN

Friss  
tortellinisaláta  

#### ESTE



LR **Figu** Active Sweet  
Potato Soup

### 5. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active ropogós  
málnás müzli

#### DÉLBEN

Színes rizs    
hüvelyesekkel

#### ESTE



LR **Figu** Active lágy  
vanília shake

### 6. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### DÉLBEN

Zöldséges    
gnocchi gazdagon

#### ESTE



LR **Figu** Active ízletes  
zöldséglevés

### 7. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### DÉLBEN

Olasz    
tésztasaláta rukkolával

#### 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 ÉTREND

VEGETÁRIÁNUS





## 3. HÉT

### 1. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active lágy vanília shake

#### DÉLBEN

Saláta magokkal  

#### ESTE



LR **Figu** Active ízletes zöldségleves

### 2. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### DÉLBEN

Színes kuskusz  

#### ESTE



LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

### 3. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### DÉLBEN

Kalabriai    
zöldségek baguettel

#### ESTE



LR **Figu** Active Sweet Potato Soup

### 4. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active lágy vanília shake

#### DÉLBEN

Daal joghurtal    
(indiai lencseétel)

#### ESTE

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

### 5. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active lágy vanília shake

#### DÉLBEN

Görög    
uborkaleves

#### ESTE



LR **Figu** Active ízletes zöldségleves

### 6. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### DÉLBEN

Zab-    
gabonamüzli

#### ESTE

LR **Figu** Active ropogós málnás müzli

### 7. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty Caramel Shake

#### DÉLBEN

Rakott krumpli    
fetával

#### ESTE

LR **Figu** Active lágy vanília shake



### KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK\*

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

**Protein ital:** éhségérzet esetén esténként

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



# AZ ÉTRENDED

VEGETÁRIÁNUS



## 4. HÉT

### 1. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### DÉLBEN

Burgonyás-  
sütőtökös tócsni  
fűszeres túróval, almás  
desszert



#### ESTE

LR **Figu** Active Sweet  
Potato Soup

### 2. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active lágy  
vanília shake

#### DÉLBEN

Kiadós  
rozssaláta



#### ESTE

LR **Figu** Active ropogós  
málnás müzli

### 3. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### DÉLBEN

Gombás-sajtos  
saláta



#### ESTE

LR **Figu** Active ízletes  
zöldségleves

### 4. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active lágy  
vanília shake

#### DÉLBEN

Zöld-piros  
rizottó



#### ESTE

LR **Figu** Active ropogós  
málnás müzli

### 5. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active Tasty  
Caramel Shake

#### DÉLBEN

Babragu aszalt  
szilvával



#### ESTE

LR **Figu** Active Sweet  
Potato Soup

### 6. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active ropogós  
málnás müzli

#### DÉLBEN

Zöldfűszeres  
palacsinta túróval



#### ESTE

LR **Figu** Active lágy  
vanília shake

### 7. NAP

#### REGGEL

LR **Figu** Active lágy  
vanília shake

#### DÉLBEN

Burgonyasaláta  
csírákkal



#### ESTE

LR **Figu** Active ízletes  
zöldségleves



#### KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK\*

##### Pro Balance tabletta:

4 tableta minden étkezés után

**Protein ital:** éhségérzet esetén esténként

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