

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

PESCE & CARNE



BENVENUTA/O!

Hai deciso di seguire il piano nutrizionale Pesce & Carne. In questo piano trovi 2 zuppe LR FIGUACTIVE, 2 frappè LR FIGUACTIVE e 1 flocchi LR FIGUACTIVE. Questa combinazione ti basta per circa un mese. Decidi tu quali prodotti LR FIGUACTIVE preferisci consumare al mattino e alla sera. Buona fortuna con la tua **LR BODY MISSION!**


1° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Carne macinata
con peperoni 

SERA


LR FIGUACTIVE
Spicy Curry Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Pesce su nido
di verdure 

SERA


LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di
broccoli con petto di
tacchino 

SERA


LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Riso al curry con
pollo e mango 

SERA


LR FIGUACTIVE Spicy
Curry Soup

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Cereali e carne
macinata alla messicana 

SERA


LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di
merluzzo con senape e
patate 

SERA


LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Pasta e fagioli
con filetto di maiale 

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup



IL TUO BRILLANTE ACCOMPAGNATORE*

Pro Balance: 4 compresse
dopo ogni pasto.

Protein Power: per spezzare
la fame alla sera.

Herbal Fasting: per avere
ogni giorno il giusto apporto
di liquidi.

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

PESCE & CARNE



2° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Pasta sostanziosa
con rolata di maiale
affumicato 🍲🔥

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 2

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Involtini di pesce
con chili e riso 🍲🔥

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Soup

GIORNO 3

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Pane pita farcito
tipo kebab 🍲🔥🧊

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

GIORNO 4

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Tagliatelle
alla greca 🍲🔥

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Soup

GIORNO 5

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Spiedini di pollo
con couscous 🍲🔥

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

GIORNO 6

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Hamburger
di pesce 🍲🔥

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

GIORNO 7

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Tacos al pollo 🍲🔥

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup



IL TUO BRILLANTE ACCOMPAGNATORE*

Pro Balance: 4 compresse
dopo ogni pasto.

Protein Power: per spezzare
la fame alla sera.

Herbal Fasting: per avere
ogni giorno il giusto apporto
di liquidi.

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

PESCE & CARNE





3° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Bagel al salmone  

SERA



LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Indivia belga con
gamberetti e semi
di zucca  

SERA



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Polpette con
melanzana ripiena  

SERA



LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Riso e agnello
alla greca  

SERA



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Pesce fritto con
finocchi, patate e
capperi  

SERA



LR FIGUACTIVE
Spicy Curry Soup

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Mousse di s
gombro con panini
integrali  

SERA



LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Insalata di pasta
con petto di tacchino e
mandarini  

SERA

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



IL TUO BRILLANTE ACCOMPAGNATORE*

Pro Balance: 4 compresse
dopo ogni pasto.

Protein Power: per spezzare
la fame alla sera.

Herbal Fasting: per avere
ogni giorno il giusto apporto
di liquidi.

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

PESCE & CARNE





4° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di pasta
con salmone affumicato  

SERA



LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Hamburger
di pesce  

SERA



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di patate
con gamberetti  

SERA



LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Panino al
salmone e pomodoro  

SERA



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Riso e agnello
alla greca  

SERA


LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MEZZOGIORNO

Bagel al salmone  

SERA



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Riso al curry
con pollo e mango  

SERA

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



IL TUO BRILLANTE ACCOMPAGNATORE*

Pro Balance: 4 compresse
dopo ogni pasto.

Protein Power: per spezzare
la fame alla sera.

Herbal Fasting: per avere
ogni giorno il giusto apporto
di liquidi.