

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

MIX

BENVENUTA/O!

Hai deciso di seguire il piano nutrizionale Mix. 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**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Risotto verde e rosso  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 2

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Zuppa al curry con piselli  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 3

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Carne macinata con peperoni  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Riso ai legumi  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 5

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di merluzzo con senape e patate  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

GIORNO 6

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Crespelle di farro spelta con sesamo e funghi  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 7

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Riso al curry con pollo e mango  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato 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

MIX



2° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Lasagne ai
broccoli e ricotta  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Polpette con
melanzana ripiena  

SERA

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Pane pita farcito  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di patate  
con formaggio
e semi di zucca

SERA

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Pesce su nido
di verdure  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Spiedini di pollo
con couscous  

SERA

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di pasta  
con mozzarella e rucola

SERA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato 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

MIX



3° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di segale  
sostanziosa

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Sformato di  
patate con feta

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 3

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Carne macinata  
con peperoni

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Riso e agnello  
alla greca

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

GIORNO 5

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Involtilini di pesce  
con chili e riso all'arancia

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

GIORNO 6

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Pancake alle erbe  
con formaggio quark
saporito

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

GIORNO 7

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Cereali e carne  
macinata alla messicana

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes



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

MIX



4° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di tortellini  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Daal (zuppa  
indiana di lenticchie) con
yogurt

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

GIORNO 3

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Pasta e fagioli  
con filetto di maiale

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

GIORNO 4

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Ciambotta di  
verdure alla calabrese
con baguette

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

GIORNO 5

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Hamburger  
di pesce

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 6

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Rösti di patate  
e zucca con formaggio
quark alle erbe e dessert
di mele

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

GIORNO 7

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Pasta sostanziosa  
con rolata di maiale
affumicato

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato 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.