

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

VEGANO



BENVENUTA/O!

Hai deciso di seguire il piano nutrizionale Vegano. 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**
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Pesto vegano  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

GIORNO 2

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di fagioli   al lime

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

GIORNO 3

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Riso verde  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Sfornato di  cavolfiore croccante 

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

GIORNO 5

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Zucchine fritte  croccanti con salsa dip 

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

GIORNO 6

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Hamburger  vegano di lenticchie 

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 7

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Nani al limone  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup



IL TUO BRILLANTE ACCOMPAGNATORE*

Pro Balance:
4 compresse dopo ogni pasto.

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

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

VEGANO



2° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Stufato
di rutabaga



SERA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Crespella ricca
ai funghi champignon



SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Broccoli al forno
con lenticchie



SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Asia Wok
di verdure



SERA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Scarpaccia



SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Involtni primavera
con salsa di arachidi



SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Involtno di cavolo
vegano



SERA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Soup



IL TUO BRILLANTE ACCOMPAGNATORE*

Pro Balance:
4 compresse dopo ogni
pasto.

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

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

VEGANO



3° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Toast croccante
con hummus  

SERA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Zucca butternut
ripiena  

SERA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Verdure in
padella con funghi
champignon  

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Zucchine fritte
croccanti con salsa dip  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Pesto vegano  

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Hamburger
vegano di melanzane  

SERA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Soup

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Pasta veloce con
verdure verdi  

SERA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake



IL TUO BRILLANTE ACCOMPAGNATORE*

Pro Balance:
4 compresse dopo ogni
pasto.

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

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

VEGANO



4° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Wrap alle lenticchie  

SERA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Chili vegano  

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

One Pot Pasta  
con spinaci

SERA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di fagioli  
al lime

SERA

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Nani al limone  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

MEZZOGIORNO

Riso verde  

SERA

LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato Soup

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Hamburger  
vegano di lenticchie

SERA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake



IL TUO BRILLANTE ACCOMPAGNATORE*

Pro Balance:
4 compresse dopo ogni
pasto.

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