

IL TUO PIANO NUTRIZIONALE

VEGETARIANO



BENVENUTA/O!

Hai deciso di seguire il piano nutrizionale Vegetariano. 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

Insalata di grano saraceno e porro con noci  

SERA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Piatto di finocchi e arance  

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Zuppa al curry con piselli  

SERA

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di cicoria con arance e mandorle  

SERA

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Vellutata di broccoli con uova e germogli  

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Crespelle di farro spelta con sesamo e funghi  

SERA

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Indivia con polpette di tofu  

SERA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla 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

VEGETARIANO



2° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Pane pita farcito  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Lasagne ai
broccoli e ricotta  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

GIORNO 3

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di patate  
con formaggio e semi di
zucca

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di
tortellini  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

GIORNO 5

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Riso ai legumi  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

GIORNO 6

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Gnocchi alle
verdure  

SERA

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Soup

GIORNO 7

MATTINO

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di pasta  
con mozzarella e rucola

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

VEGETARIANO



3° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Piatto di verdure
e noci  

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Couscous
con feta  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Ciambotta di
verdure alla calabrese  
con baguette

SERA

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Daal (zuppa
indiana di lenticchie) con
yogurt  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Zuppa di cetrioli
greca  

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Pappa d'avena  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Sfornato di
patate con feta  

SERA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla 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

VEGETARIANO



4° SETTIMANA

GIORNO 1

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

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

SERA

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

GIORNO 2

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di segale sostanziosa  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 3

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di formaggio e funghi  

SERA

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Soup

GIORNO 4

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Risotto verde e rosso  

SERA

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

GIORNO 5

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

MEZZOGIORNO

Zuppa di fagioli con prugne secche  

SERA

LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Soup

GIORNO 6

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MEZZOGIORNO

Pancake alle erbe con formaggio quark saporito  

SERA

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

GIORNO 7

MATTINO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MEZZOGIORNO

Insalata di germogli e patate  

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.