

JOUW VOEDINGSSHEMA

VIS & VLEES





VAN HARTE WELKOM!

Je hebt het voedingsschema Vis & Vlees gekozen. In dit schema vind je 2 LR **FIGUACTIVE** soepen, 2 LR **FIGUACTIVE** shakes en 1 x LR **FIGUACTIVE** flakes. Met deze selectie ben je voor ca. een maand voorzien. Je kunt natuurlijk zelf beslissen, van welke LR **FIGUACTIVE** producten je 's morgens en 's avonds wilt genieten. Wij wensen je veel succes met je **LR BODY MISSION!**

1E WEEK

DAG 1

'S MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS
Gehakt met paprika  

'S AVONDS
LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry-soep

DAG 2

'S MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

'S MIDDAGS  
Vis in groentest

'S AVONDS
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DAG 3

'S MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Broccoli Salade

'S AVONDS
LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie-soep

DAG 4

'S MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS  
Rijstgerecht met Kip, Curry en Mango

'S AVONDS
LR **FIGUACTIVE** Spicy Curry-soep

DAG 5

'S MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS  
Mexicaans gerecht met granen en gehakt

'S AVONDS
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DAG 6

'S MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS  
Oceaan Zalm Salade in Mosterdsaus met Aardappelen

'S AVONDS
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

DAG 7

'S MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Pasta en bonen met varkenshaasje

'S AVONDS
LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie-soep



JE SLIMME BEGELEIDERS*

Pro Balance: 4 tabletten na elke maaltijd.

Protein Power: Voor de kleine honger 's avonds.

Kruiden-vastenthee: Voor de dagelijkse verzorging met voldoende vloeistof.

JOUW VOEDINGSSHEMA



VIS & VLEES



2E WEEK

DAG 1



'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Hartige pasta met gerookte ham  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

DAG 2



'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS
Visrolletjes met chili en rijst  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Spicy Curry-soep

DAG 3



'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

'S MIDDAGS  
Gevuld Turks Brood
Döner Style

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

DAG 4


'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

'S MIDDAGS  
Linguine op Griekse wijze

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

DAG 5

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

'S MIDDAGS  
Kippenspiesjes met
couscous

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

DAG 6


'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS  
Visburger

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

DAG 7

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS  
Taco's met kip

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie-soep



JE SLIMME BEGELEIDERS*

Pro Balance: 4 tabletten na elke maaltijd.

Protein Power: Voor de kleine honger 's avonds.

Kruiden-vastenthee: Voor de dagelijkse verzorging met voldoende vloeistof.

*Voedingssupplementen kunnen niet dienen ter vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde leefstijl. Sommige producten zijn in enkele landen niet verkrijgbaar.

JOUW VOEDINGSSCHEMA

VIS & VLEES



3E WEEK

DAG 1

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Zalm Bagel



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie-soep

DAG 2

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Witloofsalade
met krab en
pompoenpitten



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 3

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS
Burger gevuld
met aubergine



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie-soep

DAG 4

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Grieks lam en rijst
gerecht



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 5

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS
In de pan
gebakken vis met
venkel, aardappelen en
kappertjes



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Spicy Curry-soep

DAG 6

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Makreelmousse
met volkoren
broodjes



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie-soep

DAG 7

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

'S MIDDAGS
Pastasalade met
kalkoenborst en
mandarijntjes



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



JE SLIMME BEGELEIDERS*

Pro Balance: 4 tabletten
na elke maaltijd.

Protein Power: Voor de
kleine honger 's avonds.

Kruiden-vastentheo:
Voor de dagelijkse
verzorging met voldoende
vloeistof.

JOUW VOEDINGSSCHEMA

VIS & VLEES



4E WEEK

DAG 1

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Pastasalade met
gerookte zalm  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggiesoep

DAG 2



'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS
Visburger  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 3

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Aardappelsalade
met Krab  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggiesoep

DAG 4

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Sandwich met
Zalm en Tomaat  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 5

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS
Grieks lam en
rijst gerecht  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggiesoep

DAG 6

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

'S MIDDAGS
Zalm Bagel  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 7

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Rijstgerecht met
Kip, Curry en Mango  

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



JE SLIMME BEGELEIDERS*

Pro Balance: 4 tabletten
na elke maaltijd.

Protein Power: Voor de
kleine honger 's avonds.

Kruiden-vastenthee:
Voor de dagelijkse
verzorging met voldoende
vloeistof.