

## JOUW VOEDINGSSHEMA

MIX

### VAN HARTE WELKOM!

Je hebt het voedingsschema Mix 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**  
Smooth Cocoa Shake

#### 'S MIDDAGS

Groene en rode risotto  

#### 'S AVONDS



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 2

#### 'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### 'S MIDDAGS

Curry soep met erwten  

#### 'S AVONDS



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 3

#### 'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### 'S MIDDAGS

Gehakt met paprika  

#### 'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato-soep

### DAG 4

#### 'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### 'S MIDDAGS

Kleurrijke rijstpan met peulvruchten  

#### 'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 5

#### 'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### 'S MIDDAGS

Oceaan Zalm    
Salade in Mosterdsaus met Aardappelen

#### 'S AVONDS


LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DAG 6

#### 'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### 'S MIDDAGS

Speltpannenkoeken met sesam en champignons  

#### 'S AVONDS



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 7

#### 'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### 'S MIDDAGS

Rijstgerecht met Kip, Curry en Mango  

#### 'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato-soep



### JE SLIMME BEGELEIDERS\*

**Pro Balance:** 4 tabletten na elke maaltijd.

**Protein Power:** Voor de kleine honger 's avonds.

**Kruiden-vastenthe:** Voor de dagelijkse verzorging met voldoende vloeistof.

# JOUW VOEDINGSSCHEMA

MIX





## 2E WEEK

### DAG 1

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**'S MIDDAGS**

Broccoli Lasagne met Ricotta kaas  

**'S AVONDS**



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 2

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**'S MIDDAGS**

Burger gevuld met aubergine  

**'S AVONDS**



LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato-soep

### DAG 3

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**'S MIDDAGS**

Gemeng gevuld Turks Brood  

**'S AVONDS**



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 4

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**'S MIDDAGS**

Aardappelsalade met Kaas en Pompoenpitten  

**'S AVONDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato-soep

### DAG 5

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**'S MIDDAGS**

Vis in groentenes  

**'S AVONDS**



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 6

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**'S MIDDAGS**

Kippenspiesjes met couscous  

**'S AVONDS**



LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DAG 7

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**'S MIDDAGS**

Italiaanse Pastasalade met Rucola  

**'S AVONDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato-soep



### JE SLIMME BEGELEIDERS\*

**Pro Balance:** 4 tabletten na elke maaltijd.

**Protein Power:** Voor de kleine honger 's avonds.

**Kruiden-vastenthe:** Voor de dagelijkse verzorging met voldoende vloeistof.

# JOUW VOEDINGSSHEMA

MIX




## 3E WEEK

### DAG 1

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**'S MIDDAGS**

Hartige Rogge  
Salade 

**'S AVONDS**


LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato-soep

### DAG 2

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**'S MIDDAGS**

Aardappelschotel  
met feta 

**'S AVONDS**


LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 3

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**'S MIDDAGS**

Gehakt met  
paprika 

**'S AVONDS**


LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato-soep

### DAG 4

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**'S MIDDAGS**

Grieks lam en  
rijst gerecht 

**'S AVONDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato-soep

### DAG 5

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**'S MIDDAGS**

Visrolletjes met  
chili en rijst 

**'S AVONDS**


LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato-soep

### DAG 6

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel  
Shake

**'S MIDDAGS**

Kruidenpannenkoek  
met smakelijke kwark 

**'S AVONDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato-soep

### DAG 7

**'S MORGENS**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**'S MIDDAGS**

Mexicaans  
gerecht met  
granen en gehakt 

**'S AVONDS**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes



### JE SLIMME BEGELEIDERS\*

**Pro Balance:** 4 tabletten  
na elke maaltijd.

**Protein Power:** Voor de  
kleine honger 's avonds.

**Kruiden-vastenthe:**  
Voor de dagelijkse  
verzorging met voldoende  
vloeistof.



JOUW  
VOEDINGSSHEMA


MIX



4E WEEK

DAG 1

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS  
Verse Tortellini  
Salade 

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato-soep

DAG 2


'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Daal (Indisch  
linzengerecht) met  
yoghurt 

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato-soep

DAG 3

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

'S MIDDAGS   
Pasta en bonen met  
varkenshaasje

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

DAG 4

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS   
Calabrese  
groetenkom met  
baguette

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato-soep

DAG 5

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS   
Visburger

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

DAG 6

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS   
Aardappel- en  
pompoeengebakjes  
met groentekwark  
en appeldessert

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato-soep

DAG 7

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS   
Hartige pasta  
met gerookte ham

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Juicy Tomato-soep



JE SLIMME  
BEGELEIDERS\*

**Pro Balance:** 4 tabletten  
na elke maaltijd.

**Protein Power:** Voor de  
kleine honger 's avonds.

**Kruiden-vastenthe:**  
Voor de dagelijkse  
verzorging met voldoende  
vloeistof.