

JOUW VOEDINGSSCHEMA

VEGAN



VAN HARTE WELKOM!

Je hebt het veganistische voedingsschema 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**
Crusty Raspberry
Flakes

'S MIDDAGS

Veganistische pesto



'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DAG 2

'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS

Bonensalade met
limoendressing



'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie-soep

DAG 3

'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

'S MIDDAGS

Groene rijst-pannetje



'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie-soep

DAG 4

'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS

Krokante
bloemkoolovenshotel



'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato-soep

DAG 5

'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS

Crispy Zucchini
Fries met dip



'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DAG 6

'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS

Linzenburger /
veganistische burger
met linzenkoekje



'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 7

'S MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS

Citroenkabouters



'S AVONDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie-soep



JE SLIMME BEGELEIDERS*

Pro Balance:
4 tabletten na elke maaltijd.

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

JOUW VOEDINGSSCHEMA

VEGAN



2E WEEK

DAG 1

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Smooth
Cocoa Shake

'S MIDDAGS  
Knolraapovenshotel

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato-soep

DAG 2

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

'S MIDDAGS  
Hartige pannenkoek
met champignons

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie-soep

DAG 3



'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Gebakken
broccoli met linzen

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 4

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Aziatische
wokgroente

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

DAG 5

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Scarpaccia

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie-soep

DAG 6



'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS  
Zomerloempia's
met pindasaus

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 7

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Veganistische
koolrolletjes

'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato-soep



JE SLIMME BEGELEIDERS*

Pro Balance:
4 tabletten na elke maaltijd.

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

JOUW VOEDINGSSCHEMA

VEGAN



3E WEEK

DAG 1

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Krokante
hummus-toast



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato-soep

DAG 2

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS
Gevulde
butternut



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

DAG 3

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Champignon-
groentepannetje



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggiesoep

DAG 4

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Crispy Zucchini
Fries met dip



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 5

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

'S MIDDAGS
Veganistische pesto



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggiesoep

DAG 6

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Burger met aubergine-
koekje



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato-soep

DAG 7

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS
Snel pastagerecht met
groene groente



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake



JE SLIMME BEGELEIDERS*

Pro Balance:
4 tabletten na elke maaltijd.

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

JOUW VOEDINGSSCHEMA

VEGAN



4E WEEK

DAG 1

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Linzenwraps



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato-soep

DAG 2

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

'S MIDDAGS
Veganistische chili



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie-soep

DAG 3

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS
One Pot Pasta
met spinazie



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato-soep

DAG 4

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS
Bonensalade met
limoendressing



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

DAG 5

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

'S MIDDAGS
Citroenkabouters



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 6

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

'S MIDDAGS
Groene
rijst-pannetje



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Juicy Tomato-soep

DAG 7

'S MORGENS
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

'S MIDDAGS
Linzenburger /
veganistische burger
met linzenkoekje



'S AVONDS
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake



JE SLIMME BEGELEIDERS*

Pro Balance:
4 tabletten na elke maaltijd.

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