

# JOUW VOEDINGSSHEMA

VEGETARISCH





## VAN HARTE WELKOM!

Je hebt het vegetarische 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    
Boekweit-Prei Salade  
met Walnoten

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

### DAG 2



'S MORGENS  
LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake  
Flakes

'S MIDDAGS    
Venkel-Appelsien,  
Vers Fruit en Groenten  
Gerecht

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

### DAG 3

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

'S MIDDAGS    
Currysoep met erwten

'S AVONDS  
LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato-soep

### DAG 4

'S MORGENS  
LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS    
Witloofsalade  
met Appelsien en  
Amandelen

'S AVONDS  
LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato-soep

### DAG 5



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

'S MIDDAGS    
Crèmige  
broccolisoepp  
met ei en sojascheuten

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

### DAG 6



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

'S MIDDAGS    
Speltpannenkoeken  
met sesamzaadjes  
en champignons

'S AVONDS  
LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DAG 7

'S MORGENS  
LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS    
Andijvie Salade  
met tofu

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



## 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

VEGETARISCH



## 2E WEEK

### DAG 1


'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Gemengd gevuld    
Turks Brood

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato-soep

### DAG 2

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

'S MIDDAGS    
Broccoli Lasagne  
met Ricotta kaas

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

### DAG 3



'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS    
Aardappelsalade met Kaas en  
Pompoenpitten

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggiesoep

### DAG 4



'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS    
Verse Tortellini  
Salade

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato-soep

### DAG 5

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

'S MIDDAGS    
Kleurrijke  
groentensalade

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

### DAG 6

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS    
Gnocchi  
groenten mengeling

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggiesoep

### DAG 7

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS    
Italiaanse  
Pastasalade met  
Rucola

'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-vastenthee:**  
Voor de dagelijkse  
verzorging met voldoende  
vloeistof.

# JOUW VOEDINGSSCHEMA

VEGETARISCH



## 3E WEEK

### DAG 1



'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Verse groenten  
met noten  

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggiesoep

### DAG 2

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Kleurrijke  
couscous met feta  

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 3

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Calabrese  
groetenkom met  
baguette  

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato-soep

### DAG 4



'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Daal (Indisch  
linzengerecht) met  
yoghurt  

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 5

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Griekse  
Komkommersoep  

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggiesoep

### DAG 6



'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Muesli met verse  
granen en haver  

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 7

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Aardappelschotel  
met feta  

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake



### 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

VEGETARISCH



## 4E WEEK

### DAG 1

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Aardappel- en  
pompoeengebakjes  
met groentekwark  
en appeldessert

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato-soep

### DAG 2

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Hartige  
roggesalade

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 3

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Salade met  
champignons en kaas

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggiesoep

### DAG 4

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Groene en  
rode risotto

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 5

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

'S MIDDAGS  
Bonenhutspot  
met pruimen

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Sweet Potato-soep

### DAG 6

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

'S MIDDAGS  
Kruidenpannen-  
koek met  
smakelijke kwark

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

### DAG 7

'S MORGENS  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

'S MIDDAGS  
Aardappelsalade  
met spruiten

'S AVONDS  
LR FIGUACTIVE  
Yummy Veggiesoep



### 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.