

DIN ERNÆRINGSPLAN

FISK OG KJØTT



HJERTELEG VELKOMMEN!

Du har bestemt deg for ernæringsplanen for fisk og kjøtt. I denne planen finner du 2 LR **FIGUACTIVE** supper, 2 LR **FIGUACTIVE** shakes og 1 stk. LR **FIGUACTIVE** flakes. Med dette utvalget er du utstyrt for ca. en måned. Hvilke LR **FIGUACTIVE**-produkter du vil spise om morgenen og kvelden, kan du selvsagt bestemme selv. Vi ønsker deg lykke til med din **LR BODY MISSION!**

1. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Kjøttfarse-
paprikagryte



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Krydret karrisuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Fisk i
grønnsaksrede



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Brokkolisalat
med kalkunbryst



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Kyllinggryte
med karri og mango



KVELD

LR **FIGUACTIVE** krydret
karrisuppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Kornpanne med
kjøttdeig på
meksikansk vis



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Seisalat i
sennepssaus
med poteter



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Bønnepasta med
svinefile



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe



DINE SMARTE LEDSAGERE*

Pro Balance: 4 tabletter
etter hvert måltid.

Protein Power: For den lille
sulten på kvelden.

Urtefastete: For daglig
tilførsel med nok væske.

DIN ERNÆRINGSPLAN

FISK OG KJØTT



2. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Pasta med
røkt skinke



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Fiskeruller med
chili
og appelsinris



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Krydret karrisuppe

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Fylte flatbrød



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Tagliatelle på
gresk vis



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Krydret karrisuppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Kyllinggrillspyd
med couscous



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Fiskeburger



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Tortillas med
paprika og skinke



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe



DINE SMARTE LEDSAGERE*

Pro Balance: 4 tabletter
etter hvert måltid.

Protein Power: For den lille
sulten på kvelden.

Urtefastete: For daglig
tilførsel med nok væske.

DIN ERNÆRINGSPLAN

FISK OG KJØTT



3. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Laksebagel



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Sikorisalat med
reker og gresskarkjerner



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Kjøttkaker med
fylt aubergine



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Gresk panne
med lam og ris



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Stekt fisk med
fennikelpoteter og
kapers



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Krydret karrisuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Makrellmousse
med grove rundstykker



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Pastasalat med
kalkunbryst og
mandariner



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake



DINE SMARTE LEDSAGERE*

Pro Balance: 4 tabletter
etter hvert måltid.

Protein Power: For den lille
sulten på kvelden.

Urtefastete: For daglig
tilførsel med nok væske.

DIN ERNÆRINGSPLAN

FISK OG KJØTT



4. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Pastasalat
med røkelaks



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Fiskeburger



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Sikorisalat med
reker og gresskarkjerner



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Brød med laks
og tomat



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Gresk panne
med lam og ris



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake

MIDDAG

Laksebagel



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Kyllinggryte
med karri og mango



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Fruktig jordbærshake



DINE SMARTE LEDSAGERE*

Pro Balance: 4 tabletter
etter hvert måltid.

Protein Power: For den lille
sulten på kvelden.

Urtefastete: For daglig
tilførsel med nok væske.