

DIN ERNÆRINGSPLAN

MIKS

HJERTELG VELKOMMEN!

Du har valgt Miks-ernæringsplanen. I denne planen finner du 2 LR **FIGUACTIVE** supper, 2 LR **FIGUACTIVE** shakes og 1 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**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Fargerik
naturredde



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Karrisuppe med
erter



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Kjøttfarse-
paprikagryte



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Fargerik risgryte
med belgfrukter



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake c

MIDDAG

Seisalat i
sennepssaus med
poteter



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Speltpannekaker
med sesam og sopp



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Kyllinggryte med
karri og mango



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Saftig tomatsuppe



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

MIKS





2. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Brokkolilasagne med Ricotta  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Kjøttkaker med fylt aubergine  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Fylt flatbrød  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Potetsuppe med ristet grovbrød  

KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Fisk i grønnsaksrede  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Kyllinggrillspyd med couscous  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Pikant pastagrønnsakssalat  

KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Saftig tomatsuppe



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

MIKS



3. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Mettende
rugsalat



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Saftig tomatsuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Potetgryte med
feta



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Kjøttfarse-
paprikagryte



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Gresk panne
med lam og ris



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Saftig tomatsuppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Fiskeruller med
chili og appelsinris



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Urtepannekaker med
kesam



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Saftig tomatsuppe

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Kornpanne
ed kjøttdeig
på meksikansk vis



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes



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

MIKS



4. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Fersk
tortellinisalat



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Daal (indisk
linsrett)
med yoghurt



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Saftig tomatsuppe

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Bønnepasta
med svinefilet



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Grønnsaksgryte
med baguette fra
Calabria



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Saftig tomatsuppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Fiskeburger



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Glatt kakaoshake

MIDDAG

Potet-
gresskarrösti
med urtekesam og
epledessert



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Pasta med røkt
skinke



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Saftig tomatsuppe



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.