

# DIN ERNÆRINGSPLAN

VEGAN



## HJERTELEG VELKOMMEN!

Du har valgt den veganske ernæringsplanen. I denne planen finner du 2 LR **FIGUACTIVE** supper, 2 LR **FIGUACTIVE** shakes og 1 x 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**  
Sprø bringebærflakes

#### MIDDAG

Veganpesto



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

### DAG 2

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Bønnesalat med  
limes dressing



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Deilig vegetarsuppe

### DAG 3

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

#### MIDDAG

Grønn ris av alle  
typer



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Deilig vegetarsuppe

### DAG 4

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Sprø  
blomkålgrateng



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Saftig tomatsuppe

### DAG 5

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Sprø squashfries  
med dip



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

### DAG 6

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Linseburger /  
veganburger med  
linsekake



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

### DAG 7

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Sitrondverger



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Deilig vegetarsuppe



### DINE SMARTE LEDSAGERE\*

**Pro Balance:**  
4 tabletter etter hvert  
måltid.

**Urtefastete:**  
For daglig tilførsel med nok  
væske.

# DIN ERNÆRINGSPLAN

VEGAN



## 2. UKE

### DAG 1

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Turnipsgrøte



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Saftig tomatsuppe

### DAG 2

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

#### MIDDAG

Velsmakende  
pannekaker med  
sjampinjong



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Deilig vegetarsuppe

### DAG 3

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Bakt brokkoli  
med linser



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

### DAG 4

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Asiatisk  
grønnsakwok



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

### DAG 5

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Squashterte



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Deilig vegetarsuppe

### DAG 6

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Sommerruller  
med peanøttsaus



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

### DAG 7

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Veganske  
kålrulader



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Saftig tomatsuppe



### DINE SMARTE LEDSAGERE\*

**Pro Balance:**  
4 tabletter etter hvert  
måltid.

**Urtefastete:**  
For daglig tilførsel med nok  
væske.

# DIN ERNÆRINGSPLAN

VEGAN



## 3. UKE

### DAG 1

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Sprø  
hummustoast



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Saftig tomatsuppe

### DAG 2

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Fylt vintersquash



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

### DAG 3

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Grønnsakpanne  
med sjampinjong



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Deilig vegetarsuppe

### DAG 4

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Sprø squashfries  
med dip



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

### DAG 5

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

#### MIDDAG

Veganpesto



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Deilig vegetarsuppe

### DAG 6

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Burger med  
auberginekake



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Saftig tomatsuppe

### DAG 7

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Rask pastarett  
med grønne grønnsaker



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake



### DINE SMARTE LEDSAGERE\*

**Pro Balance:**  
4 tabletter etter hvert  
måltid.

**Urtefastete:**  
For daglig tilførsel med nok  
væske.



# DIN ERNÆRINGSPLAN

VEGAN



## 4. UKE

### DAG 1

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Linsewraps



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Saftig tomatsuppe

### DAG 2

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

#### MIDDAG

Veganchili



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Deilig vegetarsuppe

### DAG 3

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Grytepastas med spinat



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Saftig tomatsuppe

### DAG 4

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake

#### MIDDAG

Bønnesalat med limedressing



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

### DAG 5

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

#### MIDDAG

Sitrondverger



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

### DAG 6

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Glatt kakaoshake

#### MIDDAG

Grønn ris av alle typer



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Saftig tomatsuppe

### DAG 7

#### MORGEN

LR **FIGUACTIVE**  
Sprø bringebærflakes

#### MIDDAG

Linseburger /  
veganburger med linsekake



#### KVELD

LR **FIGUACTIVE**  
Myk vaniljeshake



### DINE SMARTE LEDSAGERE\*

**Pro Balance:**  
4 tabletter etter hvert måltid.

**Urtefastete:**  
For daglig tilførsel med nok væske.