

DIN ERNÆRINGSPLAN

VEGETARISK



HJERTELEG VELKOMMEN!

Du har valgt den vegetariske 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 selvstøtt bestemme selv. Vi ønsker deg lykke til med din **LR BODY MISSION!**



1. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Brokkolilasagne med Ricotta  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Potetsuppe med ristet grovbrød  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Karrisuppe med erter  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Bakte poteter med grønnsaksalsa  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Figuactiv Potetsuppe «Auberge»  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Speltpannekaker med sesamfrø og sopp  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Fargerik naturrispanne  

KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake



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

VEGETARISK



2. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Fylt flatbrød



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Bokhvete-
purrerisalat med valnøtter



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Fersk
fennikelappelsin



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Fersk
tortellinisalat



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Fargerik rispanne
med belgfrukter



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Sikorisalat med
appelsin og mandler



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Pikant
pastagrønnsakssalat



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

VEGETARISK





3. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Fersk mat med nøtter  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Fargerik couscous med feta  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Grønnsaksgrøte med baguette fra Calabria  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Daal (indisk linsrett) med yoghurt  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Gresk agurksuppe  

KVELD


LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Brokkoli-kremsuppe med eggestand og spirer  

KVELD



LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Potetgryte med feta  

KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake



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

VEGETARISK



4. UKE

DAG 1

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Potet-
gresskarrösti
med urtekesam og
epledessert



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 2

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Mettende
rugsalat



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 3

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Sjampinjong-
ostesalat



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Deilig vegetarsuppe

DAG 4

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Endivesalat med
Tofu-boller



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

DAG 5

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MIDDAG

Bønnestuing
med svsker



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Søtpotetsuppe

DAG 6

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Sprø bringebærflakes

MIDDAG

Urtepannekaker
med kesam



KVELD

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

DAG 7

MORGEN

LR **FIGUACTIVE**
Myk vaniljeshake

MIDDAG

Potetspiresalat



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.