

# TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

RYBY I MIĘSO



## SERDECZNIE WITAMY!

Wybrano plan żywieniowy „Ryby i mięso”. w tym planie znajdziesz 2 zupy LR **FIGUACTIVE**, 2 koktajle LR **FIGUACTIVE** i 1 porcja płatków LR **FIGUACTIVE**. Przy takim wyborze masz zaopatrzenie na około miesiąc. Oczywiście możesz samodzielnie zdecydować, którymi produktami LR **FIGUACTIVE** chcesz się cieszyć rano i wieczorem. Życzymy Ci samych sukcesów w Twojej misji **LR BODY MISSION!**


## 1. TYDZIEŃ

### DZIEŃ 1

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POŁUDNIE

Pieczone mięso mielone z papryką 

#### WIECZÓR


LR **FIGUACTIVE**  
Zupa Spicy Curry

### DZIEŃ 2

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### POŁUDNIE

Ryba w warzywach 

#### WIECZÓR


LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DZIEŃ 3

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POŁUDNIE

Salatka brokułowa z piersią indyczą 

#### WIECZÓR


LR **FIGUACTIVE**  
Zupa Yummy Veggie

### DZIEŃ 4

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POŁUDNIE

Potrawka z kurczaka z curry i mango 

#### WIECZÓR


Zupa Spicy Curry LR **FIGUACTIVE**

### DZIEŃ 5

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POŁUDNIE

Pieczone mięso mielone po meksykańsku 

#### WIECZÓR


LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DZIEŃ 6

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### POŁUDNIE

Salatka z mintaja w sosie musztardowym z ziemniakami 

#### WIECZÓR


LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DZIEŃ 7

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### POŁUDNIE

Makaron fasolowy z polędwiczką wieprzową 

#### WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**  
Zupa Yummy Veggie



## TWÓJ INTELIGENTNY TOWARZYSZ\*

**Pro Balance:**  
4 tabletki po każdym posiłku.

**Protein Power:**  
Mała wieczorna przekąska.

**Herbata zielona:**  
Do codziennego dostarczania odpowiedniej ilości polifenoli.

# TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY


RYBY I MIĘSO



## 2. TYDZIEŃ

### DZIEŃ 1

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**  
Solidna porcja  
makaronu z polędwicą  
wędowną 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DZIEŃ 2


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**  
Roladki rybne  
z chili i ryżem  
pomarańczowym 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Spicy Curry

### DZIEŃ 3


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

**POŁUDNIE**  
Chlebek pita  
z nadzieniem  
Doner kebab 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

### DZIEŃ 4


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**  
Makaon wstążki  
po grecku 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Spicy Curry

### DZIEŃ 5

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**POŁUDNIE**  
Szaszłyk z kurczaka  
z kuskusem 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

### DZIEŃ 6


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**  
Burger rybny 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

### DZIEŃ 7

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**  
Faszerowane  
tacos z kurczakiem 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Yummy Veggie



### TWÓJ INTELIGENTNY TOWARZYSZ\*

**Pro Balance:**  
4 tabletki po każdym  
posiłku.

**Protein Power:**  
Mała wieczorna przekąska.

**Herbata ziołowa:**  
Do codziennego  
dostarczania odpowiedniej  
ilości płynów.

# TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

RYBY I MIĘSO



## 3. TYDZIEŃ

### DZIEŃ 1

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**

Bajgiel  
z łososiem



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Zupa Yummy Veggie

### DZIEŃ 2

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**

Salatka z cykorii  
z krewetkami i pestkami  
dyni



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DZIEŃ 3

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**

Kotlet mielony  
z nadziewanym  
bakłażanem



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Zupa Yummy Veggie

### DZIEŃ 4

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**

Pieczona  
jagnięcina z ryżem



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DZIEŃ 5

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**

Smażona ryba  
z ziemniakami z koprem  
włoskim i kaparami



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Zupa Spicy Curry

### DZIEŃ 6

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**

Mus z makreli  
z bułką razową



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Zupa Yummy Veggie

### DZIEŃ 7

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

**POŁUDNIE**

Salatka  
makaronowa z piersią  
z indyka i mandarynkami



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake



### TWÓJ INTELIGENTNY TOWARZYSZ\*

**Pro Balance:**  
4 tabletki po każdym  
posiłku.

**Protein Power:**  
Mała wieczorna przekąska.

**Herbata ziołowa:**  
Do codziennego  
dostarczania odpowiedniej  
ilości płynów.

# TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

RYBY I MIĘSO



## 4. TYDZIEŃ

### DZIEŃ 1

**RANO**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**

Salatka  
makaronowa  
z wędzonym łososiem



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Zupa Yummy Veggie

### DZIEŃ 2

**RANO**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**

Burger rybny



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DZIEŃ 3

**RANO**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**

Salatka  
ziemniaczana  
z krewetkami



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Zupa Yummy Veggie

### DZIEŃ 4

**RANO**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**

Chleb z łososiem  
i pomidorem



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DZIEŃ 5

**RANO**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**

Pieczona  
jagnięcina z ryżem



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Zupa Yummy Veggie

### DZIEŃ 6

**RANO**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake

**POŁUDNIE**

Bajgiel  
z łososiem



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DZIEŃ 7

**RANO**

LR FIGUACTIVE  
Soft Vanilla Shake

**POŁUDNIE**

Potrawka  
z kurczaka z curry  
i mango



**WIECZÓR**

LR FIGUACTIVE  
Fruity Strawberry Shake



### TWÓJ INTELIGENTNY TOWARZYSZ\*

**Pro Balance:**  
4 tabletki po każdym  
posiłku.

**Protein Power:**  
Mała wieczorna przekąska.

**Herbata zielona:**  
Do codziennego  
dostarczania odpowiedniej  
ilości płynów.