

## TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY MIESZANY

### SERDECZNIE WITAMY!

Wybrałeś/aś mieszany plan diety. W tym planie znajdziesz 2 zupy LR **FIGUACTIVE**, 2 koktajle LR **FIGUACTIVE** i 1 opakowanie płatków LR **FIGUACTIVE**. Te produkty wystarczają z reguły na około 1 miesiąc. Oczywiście możesz sięgnąć po dowolne posiłki LR **FIGUACTIVE** rano i wieczorem. Życzymy Ci osiągnięcia Twoich celów z programem **LR BODY MISSION**.





## 1. TYDZIEŃ

### DZIEŃ 1

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### POŁUDNIE

Zielono-czerwone risotto  

#### WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DZIEŃ 2

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### POŁUDNIE

Zupa curry z groszkiem  

#### WIECZÓR


LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DZIEŃ 3

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### POŁUDNIE

Pieczone mięso mielone z papryką  

#### WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**  
Zupa Sweet Potato

### DZIEŃ 4

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### POŁUDNIE

Pieczony kolorowy ryż z roślinami strączkowymi  

#### WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DZIEŃ 5

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### POŁUDNIE

Salatka z mintaja w sosie musztardowym z ziemniakami  

#### WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DZIEŃ 6

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### POŁUDNIE

Naleśniki orkiszowe z sezamem i pieczarkami  

#### WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DZIEŃ 7

#### RANO

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### POŁUDNIE

Potrawka z kurczaka z curry i mango  

#### WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**  
Zupa Juicy Tomato



### DODATKOWE PRODUKTY\*

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

**Protein Power:**  
Mała wieczorna przekąska.

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



**TWÓJ  
PLAN ŻYWIENIOWY**  
MIESZANY



**2. TYDZIEŃ**

**DZIEŃ 1**

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Lazania  
brokułowa z ricottą  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**DZIEŃ 2**

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Kotlet mielony  
z nadziewanym  
bakłażanem  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Sweet Potato

**DZIEŃ 3**



**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Chlebek pita  
z kolorowym farszem  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**DZIEŃ 4**

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Sałatka  
ziemniaczana z serem  
i pestkami dyni  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Sweet Potato

**DZIEŃ 5**



**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Ryba  
w warzywach  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

**DZIEŃ 6**



**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Szaszłyk  
z kurczaka  
z kuskusem  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**DZIEŃ 7**

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Włoska sałatka  
makaronowa  
z rukolą  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Juicy Tomato



**DODATKOWE PRODUKTY\***

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

**Protein Power:**  
Mała wieczorna przekąska.

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


TWÓJ  
PLAN ŻYWIENIOWY  
MIESZANY



3. TYDZIEŃ

DZIEŃ 1


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Solidna porcja  
sałatki z żyta 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 2


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Zapiekanka  
ziemniaczana z fetą 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes

DZIEŃ 3


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Pieczone mięso  
mielone z papryką 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 4


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Pieczona  
jagnięcina z ryżem 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 5


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

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

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 6


**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Naleśniki ziołowe  
z pikantnym twarogiem 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 7

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Pieczone mięso  
mielone po  
meksykańsku 

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry  
Flakes



DODATKOWE PRODUKTY\*

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

**Protein Power:**  
Mała wieczorna przekąska.

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

**TWÓJ  
PLAN ŻYWIENIOWY**  
MIESZANY



**4. TYDZIEŃ**

**DZIEŃ 1**



**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Świeża sałatka z tortellini  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Sweet Potato

**DZIEŃ 2**

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Daal z jogurtem (indyjskie danie z soczewicy)  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Juicy Tomato

**DZIEŃ 3**



**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

**POŁUDNIE**  
Makaron z fasolą z polędwiczką wieprzową  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**DZIEŃ 4**



**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Kalabryjski gulasz warzywny z bagietką  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Juicy Tomato

**DZIEŃ 5**



**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Burger rybny  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Crusty Raspberry Flakes

**DZIEŃ 6**



**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Smooth Cocoa Shake

**POŁUDNIE**  
Szwajcarskie placki z ziemniaków i dyni z ziołowym twarogiem i deserem jabłkowym  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Sweet Potato

**DZIEŃ 7**

**RANO**  
LR FIGUACTIVE  
Tasty Caramel Shake

**POŁUDNIE**  
Solidna porcja makaronu z polędwicą wędzoną  

**WIECZÓR**  
LR FIGUACTIVE  
Zupa Juicy Tomato



**DODATKOWE PRODUKTY\***

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

**Protein Power:**  
Mała wieczorna przekąska.

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