

TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

VEGAN



SERDECZNIE WITAMY!

Wybrano wegański plan żywieniowy. W tym planie znajdziesz 2 zupy LR **FIGUACTIVE**, 2 koktajle LR **FIGUACTIVE** i 1 porcję 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**
Crusty Raspberry
Flakes

POŁUDNIE  
Pesto wegańskie

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DZIEŃ 2



RANO
LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE  
Sałatka z fasoli z
dressingiem z limonki

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 3



RANO
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POŁUDNIE  
Zielony ryż (różne
rodzaje)

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 4

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE  
Zapiekanka z
chrupiącego kalafiora

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 5



RANO
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE  
Chrupiące frytki z
cukinii z dipem

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DZIEŃ 6

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE  
Burger z
soczewicy / wegański
burger z soczewicy

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DZIEŃ 7

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE  
Cytrynowe
krasnale

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie



TWÓJ INTELIGENTNY TOWARZYSZ*

Pro Balance:
4 tabletki po każdym
posiłku.

Herbata ziołowa:
Do codziennego
dostarczania odpowiedniej
ilości płynów.

TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

VEGAN



2. TYDZIEŃ

DZIEŃ 1


RANO
LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE
Gulasz z brukwi  

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 2

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POŁUDNIE  
Pożywne
naleśniki z grzybami

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 3



RANO
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE  
Pieczone
brokuły z soczewicą

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DZIEŃ 4

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE  
Warzywa z
azjatyckiego woka

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DZIEŃ 5



RANO
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE  
Scarpaccia

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 6

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE  
Sajgonki z sosem
orzechowym

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DZIEŃ 7

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE  
Wegańskie
gołąbki

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Juicy Tomato



TWÓJ INTELIGENTNY TOWARZYSZ*

Pro Balance:
4 tabletki po każdym
posiłku.

Herbata ziołowa:
Do codziennego
dostarczania odpowiedniej
ilości płynów.

TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

VEGAN





3. TYDZIEŃ

DZIEŃ 1

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Chrupiące tosty z hummusem  

WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 2

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE

Faszerowana dynia piżmowa  

WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DZIEŃ 3

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Warzywa z grzybami z patelni  

WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 4

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Chrupiące frytki z cukinii z dipem  

WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

DZIEŃ 5

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

POŁUDNIE

Pesto wegańskie  

WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 6

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Burger z bakłażanem  

WIECZÓR



LR **FIGUACTIVE**
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 7

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE

Szybkie danie z makaronu z zielonymi warzywami  

WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



TWÓJ INTELIGENTNY TOWARZYSZ*

Pro Balance:
4 tabletki po każdym posiłku.

Herbata ziołowa:
Do codziennego dostarczania odpowiedniej ilości płynów.

TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

VEGAN



4. TYDZIEŃ

DZIEŃ 1

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Wrap z
soczewicy



WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 2

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POŁUDNIE

Wegańskie chili



WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 3

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE

Makaron ze
szpinakiem



WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 4

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Salatka z fasoli z
dressिंगiem z limonki



WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

DZIEŃ 5

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POŁUDNIE

Cytrynowe krasnale



WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DZIEŃ 6

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

POŁUDNIE

Zielony ryż
(różne rodzaje)



WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Zupa Juicy Tomato

DZIEŃ 7

RANO

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

POŁUDNIE

Burger z soczewicy
/ wegański burger z
soczewicy



WIECZÓR

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



TWÓJ INTELIGENTNY TOWARZYSZ*

Pro Balance:
4 tabletki po każdym
posiłku.

Herbata ziołowa:
Do codziennego
dostarczania odpowiedniej
ilości płynów.