

TWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY WEGETARIAŃSKI



SERDECZNIE WITAMY!

Wybrałeś/aś wegetariański 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**
Crusty Raspberry Flakes

POŁUDNIE
Sałatka
gryczano-porowa
z orzechami włoskimi

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

DZIEŃ 2

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE
Świeży fenkuł
z pomarańczą

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 3

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

POŁUDNIE
Zupa curry
z groszkiem

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 4

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE
Sałatka z cykori
z pomarańczą
i migdałami

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 5

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE
Zupa krem
z brokułów z jajkiem
i kielkami

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 6

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

POŁUDNIE
Naleśniki
orkiszowe z sezamem
i pieczarkami

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DZIEŃ 7

RANO
LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE
Sałatka z endywii
z kulkami tofu

WIECZÓR
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake



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



WEGETARIAŃSKI



2. TYDZIEŃ

DZIEŃ 1



RANO
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE
Chlebek pita z kolorowym farszem  

WIECZÓR
LR FIGUACTIVE
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 2



RANO
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

POŁUDNIE  
Lazania brokułowa z ricottą

WIECZÓR
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

DZIEŃ 3



RANO
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE  
Sałatka ziemniaczana z serem i pestkami dyni

WIECZÓR
LR FIGUACTIVE
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 4



RANO
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE  
Świeża sałatka z tortellini

WIECZÓR
LR FIGUACTIVE
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 5



RANO
LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

POŁUDNIE  
Pieczony kolorowy ryż z roślinami strączkowymi

WIECZÓR
LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

DZIEŃ 6



RANO
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE  
Gnocchi warzywne, mieszane

WIECZÓR
LR FIGUACTIVE
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 7

RANO
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE  
Włoska sałatka makaronowa z rukolą

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

WEGETARIAŃSKI





3. TYDZIEŃ

DZIEŃ 1

RANO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Świeże warzywa z orzechami  

WIECZÓR



LR FIGUACTIVE
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 2

RANO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE

Kolorowy kuskus z fetą  

WIECZÓR



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

DZIEŃ 3

RANO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE

Kalabryjski gulasz warzywny z bagietką  

WIECZÓR



LR FIGUACTIVE
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 4

RANO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Daal z jogurtem (indyjskie danie z soczewicy)  

WIECZÓR



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

DZIEŃ 5

RANO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Grecka zupa ogórkowa  

WIECZÓR



LR FIGUACTIVE
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 6

RANO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE

Musli z świeżych ziaren owsa  

WIECZÓR



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

DZIEŃ 7

RANO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE

Zapiekanka ziemniaczana z fetą  

WIECZÓR

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake



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

WEGETARIAŃSKI



4. TYDZIEŃ

DZIEŃ 1

RANO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE

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



WIECZÓR

LR FIGUACTIVE
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 2

RANO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Solidna porcja
sałatki z żyta



WIECZÓR

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DZIEŃ 3

RANO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE

Sałatka
z pieczarkami i serem



WIECZÓR

LR FIGUACTIVE
Zupa Yummy Veggie

DZIEŃ 4

RANO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Zielono-czerwone
risotto



WIECZÓR

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

DZIEŃ 5

RANO

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

POŁUDNIE

Gulasz fasolowy
z suszonymi śliwkami



WIECZÓR

LR FIGUACTIVE
Zupa Sweet Potato

DZIEŃ 6

RANO

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

POŁUDNIE

Naleśniki ziołowe
z pikantnym twarogiem



WIECZÓR

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

DZIEŃ 7

RANO

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

POŁUDNIE

Sałatka
ziemniaczana z kielkami



WIECZÓR

LR FIGUACTIVE
Zupa Yummy Veggie



DODATKOWE PRODUKTY*

Pro Balance:
4 tabletki po każdym
posiłku.

Protein Power:
Mała wieczorna przekąska.

Herbata ziołowa:
Do codziennego
dostarczania odpowiedniej
ilości płynów.