

O SEU PLANO ALIMENTAR

PEIXE E CARNE



BEM-VINDO(A)!

Escolheu o plano alimentar Peixe e Carne. Neste plano encontra 2 sopas LR **FIGUACTIVE**, 2 batidos LR **FIGUACTIVE** e 1 x flocos LR **FIGUACTIVE**. Com esta escolha está equipado(a) para aprox. um mês. É claro que pode escolher que produtos LR **FIGUACTIVE** gostaria de desfrutar de manhã e à noite. Desejamos-lhe muito sucesso com a sua missão **LR BODY MISSION!**


1.ª SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Frutado de Morango

AO ALMOÇO

Carne picada com paprika 

À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Spicy Caril

DIA 2

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com Framboesa

AO ALMOÇO

Peixe com vegetais 

À NOITE


LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft Baunilha

DIA 3

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Salada de brócolos 

À NOITE


LR **FIGUACTIVE**
Sopa Yummy Veggie

DIA 4

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Frutado de Morango

AO ALMOÇO

Frango com caril e manga 

À NOITE


LR **FIGUACTIVE** Sopa Spicy Caril

DIA 5

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Frutado de Morango

AO ALMOÇO

Cereais com carne picada estilo mexicano 

À NOITE


LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft Baunilha

DIA 6

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Frutado de Morango

AO ALMOÇO

Salada de salmão em molho de mostarda com batatas 

À NOITE


LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com Framboesa

DIA 7

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Massa de feijão com lombo de porco 

À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Yummy Veggie



O SEU ACOMPANHAMENTO INTELIGENTE*

Pro Balance: 4 comprimidos após cada refeição.

Protein Power: Para saciar o apetite à noite.

Chá dietético com ervas aromáticas: Para a ingestão diária de líquidos suficientes.

O SEU PLANO ALIMENTAR

PEIXE E CARNE



2.^a SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Macarrão com
presunto de
salmão



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes
com Framboesa

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Frutado de
Morango

AO ALMOÇO

Rolinhos de peixe com
pimenta e arroz laranja



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Spicy Caril

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Pão de pita recheado
ao estilo Döner



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Frutado de
Morango

AO ALMOÇO

Tagliatelle ao estilo
grego



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Spicy Caril

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Espetadas de frango
com cuscuz



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Frutado de
Morango

AO ALMOÇO

Hamburguer
de peixe



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Frutado de
Morango

AO ALMOÇO

Tacos recheados
com frango



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie



O SEU ACOMPANHAMENTO INTELIGENTE*

Pro Balance: 4 comprimidos após cada refeição.

Protein Power: Para saciar o apetite à noite.

Chá dietético com ervas aromáticas: Para a ingestão diária de líquidos suficientes.


O SEU PLANO ALIMENTAR

PEIXE E CARNE





3.^a SEMANA



DIA 1

DE MANHÃLR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha**AO ALMOÇO**Bagel de salmão  **À NOITE**LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie



DIA 2

DE MANHÃLR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha**AO ALMOÇO**Salada de chicória com caranguejos e sementes de abóbora  **À NOITE**LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com Framboesa



DIA 3

DE MANHÃLR FIGUACTIVE
Batido Frutado de Morango**AO ALMOÇO**Beringela recheada com almôndegas  **À NOITE**LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie



DIA 4

DE MANHÃLR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha**AO ALMOÇO**Cordeiro com arroz grego  **À NOITE**LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com Framboesa



DIA 5

DE MANHÃLR FIGUACTIVE
Batido Frutado de Morango**AO ALMOÇO**Peixe frito com batatas de erva-doce e alcaparras  **À NOITE**LR FIGUACTIVE
Sopa Spicy Caril

DIA 6

DE MANHÃLR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha**AO ALMOÇO**Mousse de cavala com pão integral  **À NOITE**LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 7

DE MANHÃLR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com Framboesa**AO ALMOÇO**Salada de macarrão com peito de peru e tangerinas  **À NOITE**LR FIGUACTIVE
Batido Frutado de Morango

O SEU ACOMPANHAMENTO INTELIGENTE*

Pro Balance: 4 comprimidos após cada refeição.**Protein Power:** Para saciar o apetite à noite.**Chá dietético com ervas aromáticas:** Para a ingestão diária de líquidos suficientes.

O SEU PLANO ALIMENTAR

PEIXE E CARNE



4.^a SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft
Baunilha

AO ALMOÇO

Salada de
macarrão com
salmão fumado



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy
Veggie

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Frutado de
Morango

AO ALMOÇO

Hamburguer de peixe



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft
Baunilha

AO ALMOÇO

Salada de batata
com caranguejo



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy
Veggie

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft
Baunilha

AO ALMOÇO

Pão com salmão e
tomate



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes
com Framboesa

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Frutado de
Morango

AO ALMOÇO

Cordeiro com arroz
grego



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Frutado de
Morango

AO ALMOÇO

Bagel de salmão



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft
Baunilha

AO ALMOÇO

Frango com caril
e manga



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Frutado
de Morango



O SEU ACOMPANHAMENTO INTELIGENTE*

Pro Balance: 4 comprimidos
após cada refeição.

Protein Power: Para saciar o
apetite à noite.

**Chá dietético com ervas
aromáticas:** Para a ingestão
diária de líquidos suficientes.