

O SEU PLANO ALIMENTAR

MIX

BEM-VINDO(A)!

Escolheu o plano alimentar Mix. 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 Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Risoto vermelho e verde



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com Framboesa

DIA 2

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Sopa de caril com ervilhas



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com Framboesa

DIA 3

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Carne picada e paprica



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Caril

DIA 4

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Arroz colorido com frutos de vagens



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com Framboesa

DIA 5

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth
Cacau c

AO ALMOÇO

Arroz colorido com frutos de vagens



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DIA 6

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Panquecas de espelta com sésamo e cogumelos



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com Framboesa

DIA 7

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Frango com caril e manga



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Juicy de Tomate



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.



Vegetariano



Peixe e Carne



Frio



Quente

*Os suplementos nutricionais não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Os produtos individuais não estão disponíveis em alguns países.

O SEU PLANO ALIMENTAR

MIX





2.ª SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Lasanha de
brócolos com ricota  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Almôndega com
beringela recheada  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Caril

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Almôndegas
com beringela
recheada  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Almôndegas com
beringela recheada  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Caril

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Salada de
massa italiana com
rúcula  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Espetadas de
frango com cuscus  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Salada de massa
italiana com rúcula  

À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de
Tomate



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

MIX




3.^a SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Salada de
centeio 

À NOITE



LR **FIGUACTIVE**
Sopa Juicy de Tomate

DIA 2

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Caçarola de
batata com 
queijo feta 

À NOITE



LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 3

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Carne picada 
com paprica 

À NOITE



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato
Caril

DIA 4

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Cordeiro com arroz 
grego 

À NOITE



LR **FIGUACTIVE**
Sopa Juicy de
Tomate

DIA 5

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Rolinhos de peixe 
com pimenta e arroz 
laranja

À NOITE



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Caril

DIA 6

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Panquecas de 
ervas com 
queijo quark

À NOITE



LR **FIGUACTIVE**
Sopa Juicy de Tomate

DIA 7

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Cereais com 
carne picada estilo 
mexicano

À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes
com Framboesa



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

MIX





4.ª SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Salada fresca de
tortellini  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Caril

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Daal (prato
indiano de
lentilha) com iogurte  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Massada de feijão
com lombo de porco  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Ensopado de
legumes com
calabresa  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Hambúrguer de
peixe  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes
com Framboesa

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth
Cacau

AO ALMOÇO

Rösti de batata e
abóbora com quark
e maçã de erva  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sweet Potato Caril

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

AO ALMOÇO

Macarrão com
presunto de salmão  

À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de
Tomate



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.