

O SEU PLANO ALIMENTAR

VEGANO



BEM-VINDO(A)!

Escolheu o plano alimentar vegano. 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**
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Pesto Vegano



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth Cacau

DIA 2

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Salada de feijões
com molho de lima



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Yummy Veggie

DIA 3

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Arroz verde
de todo o tipo



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Yummy Veggie

DIA 4

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Couve-flor
estaladiça na caçarola



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Juicy de Tomate

DIA 5

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Batatas fritas
estaladiças com curgete
e molho



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth Cacau

DIA 6

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Hambúrguer
com lentilhas /
hambúrguer vegano
com patty de lentilhas



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 7

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Limões anões



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Yummy Veggie



O SEU ACOMPANHAMENTO INTELIGENTE*

Pro Balance:
4 comprimidos após cada refeição.

Chá dietético com ervas aromáticas:

Para a ingestão diária de líquidos suficientes.

O SEU PLANO ALIMENTAR

VEGANO



2.ª SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Ensopado
de nabos



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Panqueca deliciosa com
cogumelos



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Brócolos
cozidos com lentilhas



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Legumes
em wok asiático



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Scarpaccia



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Rolos de verão
em molho de amendoim



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Couve recheada
vegana



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate



O SEU ACOMPANHAMENTO INTELIGENTE*

Pro Balance:
4 comprimidos após cada
refeição.

Chá dietético com ervas aromáticas:

Para a ingestão diária de
líquidos suficientes.

O SEU PLANO ALIMENTAR

VEGANO





3.^a SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Tosta de húmus  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Abóbora  
recheada

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Legumes com  
cogumelos

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Batatas fritas  
estaladiças com curgete
e molho

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Pesto Vegano  

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Hambúguer  
com patty e beringela

À NOITE



LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Massa rápida  
com legumes verdes

À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha



O SEU ACOMPANHAMENTO INTELIGENTE*

Pro Balance:
4 comprimidos após cada
refeição.

**Chá dietético com ervas
aromáticas:**

Para a ingestão diária de
líquidos suficientes.

O SEU PLANO ALIMENTAR

VEGANO



4.^a SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Rolos
de lentilhas



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Chili Vegano



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

One Pot Pasta
com espinafres



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Salada de feijões
com molho de lima



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Limões anões



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Smooth Cacau

AO ALMOÇO

Arroz verde
de todo o tipo



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Juicy de Tomate

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Hambúrguer com
lentilhas / hambúrguer
vegano com patty de
lentilhas



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha



O SEU ACOMPANHAMENTO INTELIGENTE*

Pro Balance:
4 comprimidos após cada refeição.

Chá dietético com ervas aromáticas:

Para a ingestão diária de líquidos suficientes.