

O SEU PLANO ALIMENTAR

VEGETARIANO



BEM-VINDO(A)!

Escolheu o plano alimentar vegetariano. 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

Salada de alho porro,
trigo sarraceno e nozes



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft Baunilha

DIA 2

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

AO ALMOÇO

Laranja e funcho



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Yummy
Veggie

DIA 3

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes
com Framboesa

AO ALMOÇO

Sopa de caril com
ervilhas



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet Potato

DIA 4

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

AO ALMOÇO

Salada de chicória
com laranja e
amêndoas



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Sweet
Potato

DIA 5

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft
Baunilha

AO ALMOÇO

Sopa cremosa de
brócolos
com couve e
creme de ovos



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Sopa Yummy
Veggie

DIA 6

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Flocos Crocantes
com Framboesa

AO ALMOÇO

Panquecas de
espelta com
sésamo e cogumelos



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DIA 7

DE MANHÃ

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel
Shake

AO ALMOÇO

Salada de
endívias com
bolas de tofu



À NOITE

LR **FIGUACTIVE**
Batido Soft
Baunilha



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

VEGETARIANO



2.ª SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Pãp achatado
colorido



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Sweet Potato

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Lasanha de brócolos e
ricota



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Salada de
batatas com
queijo e sementes de
abóbora



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Salada fresca de
tortelini



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Sweet Potato

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO

Arroz colorido com
leguminosas



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Gnocchi com
legumes variados



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Salada de massa
italiana com rúcula



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

VEGETARIANO



3.^a SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Alimentos frescos com nozes



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 2

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Cuscus coloridos com queijo feta



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com Framboesa

DIA 3

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Enopado de legumes calabresa com baguete



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Sweet Potato

DIA 4

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Daal com iogurte (Prato indiano de lentilhas)



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com Framboesa

DIA 5

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

AO ALMOÇO

Sopa grega de pepino



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy Veggie

DIA 6

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Muesli fresco de grão de aveia



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com Framboesa

DIA 7

DE MANHÃ

LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel Shake

AO ALMOÇO

Gratinado de batata com queijo feta



À NOITE

LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha



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



VEGETARIANO



4.ª SEMANA

DIA 1

DE MANHÃ
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

AO ALMOÇO  
Rösti de batata e
abóbora com quark
e maçã de ervas

À NOITE
LR FIGUACTIVE
Sopa Sweet Potato

DIA 2



DE MANHÃ
LR FIGUACTIVE
Batido Soft
Baunilha

AO ALMOÇO  
Salada saudável
de centeio

À NOITE
LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes
com Framboesa

DIA 3



DE MANHÃ
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

AO ALMOÇO  
Salada de queijo
e cogumelos

À NOITE
LR FIGUACTIVE
Sopa Yummy
Veggie

DIA 4


DE MANHÃ
LR FIGUACTIVE
Batido Soft
Baunilha

AO ALMOÇO  
Risoto vermelho
e verde

À NOITE
LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes
com Framboesa

DIA 5

DE MANHÃ
LR FIGUACTIVE
Tasty Caramel
Shake

AO ALMOÇO  
Caçarola de
feijão com ameixas

À NOITE
LR FIGUACTIVE
Sopa Sweet Potato

DIA 6

DE MANHÃ
LR FIGUACTIVE
Flocos Crocantes com
Framboesa

AO ALMOÇO  
Panqueca de
ervas com quark

À NOITE
LR FIGUACTIVE
Batido Soft Baunilha

DIA 7

DE MANHÃ
LR FIGUACTIVE
Batido Soft
Baunilha

AO ALMOÇO  
Salada de batata

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.