

PLANUL TĂU DE NUTRIȚIE

PEȘTE ȘI CARNE



BINE AI VENIT!

Te-ai decis pentru planul de nutriție Pește și carne. În acest plan găsești 2 supe LR **FIGUACTIVE** Suppen, 2 shake-uri LR **FIGUACTIVE** și 1 x LR **FIGUACTIVE** Flakes. Această selecție îți ajunge pentru cca o lună. Poți decide bineînțeles singur ce produse LR **FIGUACTIVE** dorești să savurezi dimineața și seara. Îți dorim mult succes cu LR BODY MISSION!


PRIMA SĂPTĂMÂNĂ

ZIUA 1

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Tigaie de ardei 
cu carne tocată

SEARĂ


LR **FIGUACTIVE**
Supă Spicy Curry

ZIUA 2

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

PRÂNZ

Pește în cuib 
de legume

SEARĂ



LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

ZIUA 3

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Salată de 
broccoli cu piept de 
curcan

SEARĂ


LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie

ZIUA 4

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Tocană de pui 
cu curry și mango

SEARĂ



Supă Spicy Curry LR **FIGUACTIVE**

ZIUA 5

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Tigaie de cereale 
cu carne tocată în stil 
mexican

SEARĂ



LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

ZIUA 6

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Salată de cod 
negru în sos de muștar 
cu cartofi

SEARĂ



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

ZIUA 7

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Paste din fasole 
cu file de porc 

SEARĂ

LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie



ÎNȘOȚITORII TĂI SMART*

Pro Balance: 4 tablete după fiecare masă.

Protein Power: Gustărica de seară.

Ceai de plante aromatice pentru post: Pentru aportul zilnic suficient de lichide.

PLANUL TĂU DE NUTRIȚIE

PEȘTE ȘI CARNE





2. SĂPTĂMÂNĂ

ZIUA 1

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Paste sățioase
cu șuncă afumată de
porc  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 2

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Rulouri de pește
cu chili și cu orez cu
portocale  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Supă Spicy Curry

ZIUA 3

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

PRÂNZ

Lipie umplută
tip Döner  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

ZIUA 4

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Tagliatelle a
la grec  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Supă Spicy Curry

ZIUA 5

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

PRÂNZ

Frigărui de pui
cu couscous  

SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

ZIUA 6

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Fishburger  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

ZIUA 7

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Tacos umpluți
cu pui  

SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie



ÎNȘOȚITORII TĂI SMART*

Pro Balance: 4 tablete
după fiecare masă.

Protein Power: Gustărica
de seară.

**Ceai de plante aromatice
pentru post:** Pentru aportul
zilnic suficient de lichide.

PLANUL TĂU DE NUTRIȚIE

PEȘTE ȘI CARNE




3. SĂPTĂMÂNĂ

ZIUA 1

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Covrig cu somon 

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 2

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Salată de cicoare 
cu crabi și semințe de dovleac

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 3

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Chifteluțe cu 
vânăță umplută

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 4

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Tigăie grecească 
cu orez și miel

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 5

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Pește prăjit cu 
cartofi cu fenicul și capere

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Supă Spicy Curry

ZIUA 6

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Mouse de 
macrou cu chifle
integrale

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 7

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

PRÂNZ

Salată de paste 
cu piept de curcan și
mandarine

SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



ÎNȘOȚITORII TĂI SMART*

Pro Balance: 4 tablete
după fiecare masă.

Protein Power: Gustărica
de seară.

**Ceai de plante aromatice
pentru post:** Pentru aportul
zilnic suficient de lichide.

PLANUL TĂU DE NUTRIȚIE

PEȘTE ȘI CARNE




4. SĂPTĂMÂNĂ

ZIUA 1

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Salată de paste
cu somon afumat 

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 2

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Fishburger 

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 3

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Salată de cartofi
cu crabi 

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 4

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Tartine cu
somon și roșii 

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 5

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Tigaie grecească
cu orez și miel 

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 6

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

PRÂNZ

Covrig cu somon 

SEARĂ


LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 7

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Tocană de pui
cu curry și mango 

SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



ÎNȘOȚITORII TĂI SMART*

Pro Balance: 4 tablete
după fiecare masă.

Protein Power: Gustărica
de seară.

**Ceai de plante aromatice
pentru post:** Pentru aportul
zilnic suficient de lichide.