

# LR BODY MISSION

## PLANUL TĂU MIXT PENTRU DIETĂ



### BINE AI VENIT!

Ai ales Planul mixt pentru dietă. În acest plan, vei găsi 2 supe LR FIGUACTIVE, 2 shake-uri LR FIGUACTIVE și 1 X fulgi LR FIGUACTIVE. Cu această selecție, ești pregătit pentru aproximativ o lună. Bineînțeles, poți decide singur ce produse LR FIGUACTIVE dorești să savurezi dimineața și seara. Îți dorim mult succes cu **LR BODY MISSION!**

## SĂPTĂMÂNA I

### ZIUA 1

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**  
Risotto  
verde și roșu



**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

### ZIUA 2

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**  
Supă de curry  
cu mazăre



**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

### ZIUA 3

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**  
Carne tocată  
cu ardei



**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Sweet Potato

### ZIUA 4

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**  
Bol asortat cu orez  
și legume



**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

### ZIUA 5

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**  
Salată de somon  
oceanic în sos de  
muștar  
cu cartofi



**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

### ZIUA 6

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**  
Clătite din grâu spelt  
cu semințe de susan și  
ciuperci



**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

### ZIUA 7

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**  
Bol de orez și pui  
cu curry și  
mango



**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Juicy Tomato



### \*SPRIJINUL TĂU ÎN DIETĂ

**Pro Balance:** la 4 tablete  
după fiecare masă.

**Protein Power:** Pentru  
prevenția senzației de foame  
seara.

**Ceai de plante:** Pentru a  
asigura un aport zilnic suficient  
de lichide.



\*Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.  
Unele produse nu sunt disponibile în anumite țări.

# PLANUL TĂU MIXT PENTRU DIETĂ



## SĂPTĂMÂNA A II-A

### ZIUA 1



**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**    
Lasagna de broccoli  
cu brânză Ricotta

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

### ZIUA 2



**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**    
Burger  
de vinete

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Sweet Potato

### ZIUA 3

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**    
Lipie cu  
amestec mixt

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

### ZIUA 4

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**    
Salată de cartofi cu  
brânză și semințe de  
dovleac

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Sweet Potato

### ZIUA 5

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**    
Pește în  
cuib de legume

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

### ZIUA 6

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**    
Frigărui de pui  
cu couscous

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

### ZIUA 7

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**    
Salată italiană de  
paste cu rucola

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Juicy Tomato



### \*SPRIJINUL TĂU ÎN DIETĂ

**Pro Balance:** la 4 tablete  
după fiecare masă.

**Protein Power:** Pentru  
prevenția senzației de foame  
seara.

**Ceai de plante:** Pentru a  
asigura un aport zilnic suficient  
de lichide.

## PLANUL TĂU MIXT PENTRU DIETĂ



### SĂPTĂMÂNA A III-A

#### ZIUA 1

##### MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

##### PRÂNZ

Salată consistentă  
cu secară



##### CINA

LR FIGUACTIVE  
Supă Juicy Tomato

#### ZIUA 2

##### MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

##### PRÂNZ

Cartofi la cuptor  
cu brânză Feta



##### CINA

LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

#### ZIUA 3

##### MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

##### PRÂNZ

Carne tocată  
cu ardei



##### CINA

LR FIGUACTIVE  
Supă Sweet Potato

#### ZIUA 4

##### MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

##### PRÂNZ

Miel în stil grecesc  
cu orez



##### CINA

LR FIGUACTIVE  
Supă Juicy Tomato

#### ZIUA 5

##### MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

##### PRÂNZ

Rulouri de pește cu  
chilli și orez cu  
portocale



##### CINA

LR FIGUACTIVE  
Supă Sweet Potato

#### ZIUA 6

##### MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

##### PRÂNZ

Clătite cu ierburi  
și cremă de brânză  
aromată Quark



##### CINA

LR FIGUACTIVE  
Supă Juicy Tomato

#### ZIUA 7

##### MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

##### PRÂNZ

Bol de carne  
tocată și cereale în  
stil mexican



##### CINA

LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry



#### \*SPRIJINUL TĂU ÎN DIETĂ

**Pro Balance:** la 4 tablete  
după fiecare masă.

**Protein Power:** Pentru  
prevenția senzației de foame  
seara.

**Ceai de plante:** Pentru a  
asigura un aport zilnic suficient  
de lichide.



## PLANUL TĂU MIXT PENTRU DIETĂ



### SĂPTĂMÂNA A IV-A

#### ZIUA 1

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**   
Salată proaspătă  
cu tortellini

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Sweet Potato

#### ZIUA 2

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**   
Daal (fel indian de linte)  
cu iaurt

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Juicy Tomato

#### ZIUA 3

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

**PRÂNZ**   
Paste și fasole  
cu mușchiuleț de porc

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

#### ZIUA 4

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**   
Bol de legume  
în stil calabrez  
cu baghetă

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Juicy Tomato

#### ZIUA 5


**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**   
Burger de pește

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Fulgi Crusty Raspberry

#### ZIUA 6

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Smooth Cocoa

**PRÂNZ**   
Chiftele din cartofi și  
dovleac cu cremă de  
brânză Quark cu ierburi  
aromate și desert cu mere

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Sweet Potato

#### ZIUA 7

**MIC-DEJUN**  
LR FIGUACTIVE  
Shake Tasty Caramel

**PRÂNZ**   
Paste consistente  
cu șuncă afumată

**CINA**  
LR FIGUACTIVE  
Supă Juicy Tomato



#### \*SPRIJINUL TĂU ÎN DIETĂ

**Pro Balance:** la 4 tablete  
după fiecare masă.

**Protein Power:** Pentru  
prevenția senzației de foame  
seara.

**Ceai de plante:** Pentru a  
asigura un aport zilnic suficient  
de lichide.