

PLANUL TĂU DE NUTRIȚIE

VEGAN



BINE AI VENIT!

Te-ai decis pentru planul de nutriție vegan. 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**
Crusty Raspberry
Flakes

PRÂNZ

Pesto vegan



SEARĂ

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

ZIUA 2

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

Salată de fasole
cu dressing de limetă



SEARĂ

LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie

ZIUA 3

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

PRÂNZ

Orez verde – mix



SEARĂ

LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie

ZIUA 4

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

Sufleu crocant
cu conopidă



SEARĂ

LR **FIGUACTIVE**
Supă Juicy Tomato

ZIUA 5

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Crispy Zucchini
Fries cu dip



SEARĂ

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

ZIUA 6

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Burger de linte /
Burger vegan cu patty
din linte



SEARĂ

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 7

DIMINEAȚĂ

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

Pitici de lămâie



SEARĂ

LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie



ÎNȘOȚITORII TĂI SMART*

Pro Balance:
4 tablete după fiecare
masă.

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

PLANUL TĂU DE NUTRIȚIE

VEGAN





2. SĂPTĂMÂNĂ

ZIUA 1

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

Tocană cu napi  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Supă Juicy Tomato

ZIUA 2

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

PRÂNZ

Clătite savuroase cu
champignon  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 3

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Broccoli
la cuptor cu linte  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 4

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Legume
Asia Wok  

SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

ZIUA 5

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Scarpaccia  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 6

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

Rulouri de vară
în sos de arahide  

SEARĂ



LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 7

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Rulade vegane
de varză  

SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Juicy Tomato



ÎNȘOȚITORII TĂI SMART*

Pro Balance:
4 tablete după fiecare
masă.

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

PLANUL TĂU DE NUTRIȚIE

VEGAN



3. SĂPTĂMÂNĂ

ZIUA 1

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Toast crocant
cu hummus



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Juicy Tomato

ZIUA 2

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

Dovleac
Butternut umplut



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

ZIUA 3

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Tigăie de legume
cu ciuperci champignon



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 4

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Crispy Zucchini
Fries cu dip



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 5

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

PRÂNZ

Pesto vegan



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 6

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Burger cu patty
de vinete



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Juicy Tomato

ZIUA 7

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

Paste rapide
cu legume verzi



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake



ÎNȘOȚITORII TĂI SMART*

Pro Balance:
4 tablete după fiecare
masă.

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

PLANUL TĂU DE NUTRIȚIE

VEGAN



4. SĂPTĂMÂNĂ

ZIUA 1

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Wraps cu linte



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Juicy Tomato

ZIUA 2

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

PRÂNZ

Chili vegan



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 3

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

One Pot Pasta
cu spanac



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Juicy Tomato

ZIUA 4

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

PRÂNZ

Salată de fasole
cu dressing de limeț



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

ZIUA 5

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

PRÂNZ

Pitici de lămâie



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

ZIUA 6

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

PRÂNZ

Orez verde – mix



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Supă Juicy Tomato

ZIUA 7

DIMINEAȚĂ

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry
Flakes

PRÂNZ

Burger de linte / Burger
vegan cu patty din linte



SEARĂ

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake



ÎNȘOȚITORII TĂI SMART*

Pro Balance:
4 tablete după fiecare
masă.

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