

LR BODY MISSION

PLANUL TĂU VEGATARIAN PENTRU DIETĂ



BINE AI VENIT!

Ai ales Planul vegetarian 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**
Fulgi Crusty Raspberry

PRÂNZ 
Salată de hrișcă și praz
cu nucă

CINA
LR **FIGUACTIVE**
Shake Soft Vanilla

ZIUA 2


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

PRÂNZ 
Salată proaspătă de
fenicul și portocale

CINA
LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie

ZIUA 3


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

PRÂNZ 
Supă de curry cu
mazăre

CINA
LR **FIGUACTIVE**
Supă Sweet Potato

ZIUA 4


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

PRÂNZ 
Salată de cicoare cu
portocale și migdale

CINA
LR **FIGUACTIVE**
Supă Sweet Potato

ZIUA 5

MIC-DEJUN
LR **FIGUACTIVE**
Shake Soft Vanilla

PRÂNZ 
Supă cremă de broccoli
cu cremă de ouă
și semințe germinate

CINA
LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie

ZIUA 6

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

PRÂNZ 
Clătite din grâu spelt
cu semințe de susan și
ciuperci

CINA
LR **FIGUACTIVE**
Shake Tasty Caramel

ZIUA 7

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

PRÂNZ 
Salată de andive
cu bile de tofu

CINA
LR **FIGUACTIVE**
Shake Soft Vanilla



*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 VEGATARIAN PENTRU DIETĂ



SĂPTĂMÂNA A II-A

ZIUA 1

MIC-DEJUN

LR **FIGUACTIVE**
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Lipie cu
amestec mixt



CINA

LR **FIGUACTIVE**
Supă Sweet Potato

ZIUA 2

MIC-DEJUN

LR **FIGUACTIVE**
Fulgi Crusty Raspberry

PRÂNZ

Lasagna de broccoli
cu brânză Ricotta



CINA

LR **FIGUACTIVE**
Shake Soft Vanilla

ZIUA 3

MIC-DEJUN

LR **FIGUACTIVE**
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Salată de cartofi cu
brânză și semințe de
dovleac



CINA

LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie

ZIUA 4

MIC-DEJUN

LR **FIGUACTIVE**
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Salată proaspătă
cu tortellini



CINA

LR **FIGUACTIVE**
Supă Sweet Potato

ZIUA 5

MIC-DEJUN

LR **FIGUACTIVE**
Fulgi Crusty Raspberry

PRÂNZ

Bol asortat de
orez colorat și
legume



CINA

LR **FIGUACTIVE**
Shake Soft Vanilla

ZIUA 6

MIC-DEJUN

LR **FIGUACTIVE**
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Gnocchi
cu legume



CINA

LR **FIGUACTIVE**
Supă Yummy Veggie

ZIUA 7

MIC-DEJUN

LR **FIGUACTIVE**
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Salată italiană de
paste cu rucola



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 VEGATARIAN PENTRU DIETĂ



SĂPTĂMÂNA A III-A

ZIUA 1

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Soft Vanilla

PRÂNZ

Salată proaspătă
de sezon cu nuci

**CINA**

LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 2

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Couscous cu legume
colorate și brânză
Feta

**CINA**

LR FIGUACTIVE
Fulgi Crusty Raspberry

ZIUA 3

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Bol de legume
în stil calabrez
cu baghetă

**CINA**

LR FIGUACTIVE
Supă Sweet Potato

ZIUA 4

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Soft Vanilla

PRÂNZ

Daal (fel indian de linte)
cu iaurt

**CINA**

LR FIGUACTIVE
Fulgi Crusty Raspberry

ZIUA 5

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Soft Vanilla

PRÂNZ

Supă grecească
de castraveți

**CINA**

LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 6

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Muesli cu ovăz și
cereale proaspete

**CINA**

LR FIGUACTIVE
Fulgi Crusty Raspberry

ZIUA 7

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Cartofi la cuptor
cu brânză Feta

**CINA**

LR FIGUACTIVE
Shake Soft Vanilla

***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 VEGATARIAN PENTRU DIETĂ



SĂPTĂMÂNA A IV-A

ZIUA 1

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Tasty Caramel

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 2

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Soft Vanilla

PRÂNZ

Salată consistentă cu secară

CINA

LR FIGUACTIVE
Fulgi Crusty Raspberry

ZIUA 3

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Salată de ciuperci champignons și brânză

CINA

LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie

ZIUA 4

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Soft Vanilla

PRÂNZ

Risotto verde și roșu

CINA

LR FIGUACTIVE
Fulgi Crusty Raspberry

ZIUA 5

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Tasty Caramel

PRÂNZ

Tocană de fasole cu prune uscate

CINA

LR FIGUACTIVE
Supă Sweet Potato

ZIUA 6

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Fulgi Crusty Raspberry

PRÂNZ

Clătite cu ierburi și cremă de brânză aromată Quark

CINA

LR FIGUACTIVE
Shake Soft Vanilla

ZIUA 7

MIC-DEJUN

LR FIGUACTIVE
Shake Soft Vanilla

PRÂNZ

Salată de cartofi și semințe germinate

CINA

LR FIGUACTIVE
Supă Yummy Veggie



*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.