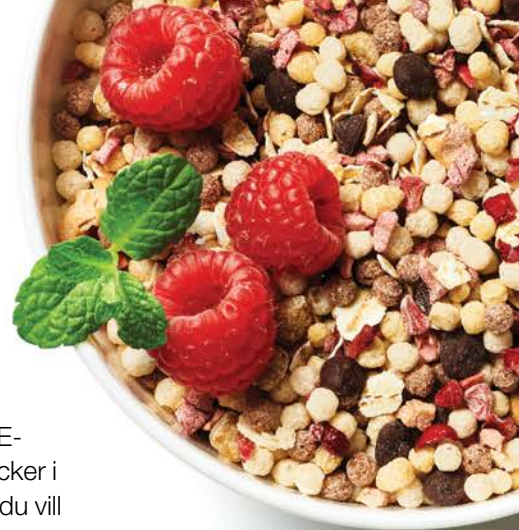


# DIN KOSTPLAN

FISK OCH KÖTT



## HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!

Du har bestämt dig för kostplanen Fisk och kött. I denna plan hittar du 2 LR **FIGUACTIVE**-soppor, 2 LR **FIGUACTIVE**-shaker och 1 x LR **FIGUACTIVE**-flingor. Dessa produkter räcker i ungefär en månad. Du kan naturligtvis själv bestämma vilka LR **FIGUACTIVE**-produkter du vill njuta av till frukost och MIDDAG. Vi önskar dig lycka till med **LR BODY MISSION!**


## 1. VECKA

### DAG 1

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### LUNCH

Köttfärsås med paprika 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Soup

### DAG 2

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### LUNCH

Fisk på grönsaksbädd 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 3

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Broccolisallad 

#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 4

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### LUNCH

Kycklingryta med curry och mango 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE** Spicy Curry Soup

### DAG 5

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### LUNCH

Mexikansk färs med quinoa 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 6

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### LUNCH

Fisksallad med senapssås och potatis 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

### DAG 7

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Bönpasta med fläskfilé 

#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup



## DIN SMARTA FÖLJESLAGARE\*

**Pro Balance:** Fyra tabletter efter varje måltid.

**Protein Power:** Fyra tabletter efter varje måltid.

**Fastete med örter:** För daglig försörjning med tillräckligt med vätska.

# DIN KOSTPLAN

FISK OCH KÖTT



## 2. VECKA

### DAG 1

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Stadig pasta  
med rökt  
skinka



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 2

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**LUNCH**

Fiskrullar med  
chili- och  
apelsinris



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Soup

### DAG 3

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**LUNCH**

Tunnbrödrulle med  
kalkonbröst



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 4

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**LUNCH**

Bandpasta på  
grekiskt vis



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Soup

### DAG 5

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**LUNCH**

Kycklingspett med  
couscous



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 6

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**LUNCH**

Fiskburgare



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 7

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**LUNCH**

Kycklingtacos  
med stekt majscolv



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggje Soup



### DIN SMARTA FÖLJESLAGARE\*

**Pro Balance:** Fyra tabletter  
efter varje måltid.

**Protein Power:** Fyra  
tabletter efter varje måltid.

**Fastete med örter:** För  
daglig försörjning med  
tillräckligt med vätska.

# DIN KOSTPLAN

FISK OCH KÖTT



## 3. VECKA

### DAG 1

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Laxbagel 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 2

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Cikoriasallad  
med krabba 

#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 3

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### LUNCH

Biff med fylld aubergine 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 4

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Grekisk  
lammgryta med ris 

#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 5

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

#### LUNCH

Ugnsbakad fisk  
med fänkålspotatis  
och kapris 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE**  
Spicy Curry Soup

### DAG 6

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Makrillmousse  
med fullkornsbröd 

#### MIDDAG


LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 7

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### LUNCH

Pastasallad med  
kalkonbröst  
och mandarin 

#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake



### DIN SMARTA FÖLJESLAGARE\*

**Pro Balance:** Fyra tabletter  
efter varje måltid.

**Protein Power:** Fyra  
tabletter efter varje måltid.

**Fastete med örter:** För  
daglig försörjning med  
tillräckligt med vätska.

# DIN KOSTPLAN

FISK OCH KÖTT




## 4. VECKA

### DAG 1

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Pastasallad med  
rökt lax 

**MIDDAG**


LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 2

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**LUNCH**

Fiskburgare 

**MIDDAG**


LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 3

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Potatissallad  
med krabba 

**MIDDAG**


LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 4

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Toast med lax  
och tomat 

**MIDDAG**


LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 5

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**LUNCH**

Grekisk  
lammgryta med ris 

**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 6

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake

**LUNCH**

Laxbagel 

**MIDDAG**


LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 7

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Kycklinggryta  
med curry och  
mango 

**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Fruity Strawberry Shake



### DIN SMARTA FÖLJESLAGARE\*

**Pro Balance:** Fyra tabletter  
efter varje måltid.

**Protein Power:** Fyra  
tabletter efter varje måltid.

**Fastete med örter:** För  
daglig försörjning med  
tillräckligt med vätska.