

DIN NÄRINGSPLAN

BLANDAT

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!

Du har bestämt dig för näringsplanen blandat. 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!**




VECKA 1

DAG 1

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Grönrod risotto  

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 2

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Currysoppa med  
ärtor

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 3

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Köttfärssås med  
paprika

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DAG 4

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Färgglad wok
med ris och
baljväxter  

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 5

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Fisksallad med
senapssås  
och potatis

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DAG 6

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Dinkelpannkakor  
med sesam och svamp

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 7

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Kycklinggryta  
med curry och
mango

MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup



DINA SMARTA KOMPLEMENT*

Pro Balance: Fyra tabletter
efter varje måltid.

Protein Power: När du är
sugen på något på kvällen.

Herbal Fasting te: För den
viktiga vätskebalansen.



Vegetariskt



Fisk och kött



Kallt



Varmt

* Kosttillskott kan inte ersätta en varierad och balanserad kosthållning och en sund livsstil. Produktsortiment kan skilja sig åt mellan länder.

DIN NÄRINGSPLAN

BLANDAT





VECKA 2

DAG 1

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Broccolillasagne
med ricotta  

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 2

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Biff med fylld
aubergine  

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DAG 3

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Tunnbröd med
färgglad fyllning  

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 4

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Potatissallad
med ost och
pumpakärnor  

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DAG 5

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Fisk på
grönsaksbädd  

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 6

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Kycklingspett
med couscous  

MIDDAG



LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DAG 7

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Italiensk
pastasallad med
ruccola  

MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup



DINA SMARTA KOMPLEMENT*

Pro Balance: Fyra tabletter
efter varje måltid.

Protein Power: När du är
sugen på något på kvällen.

Herbal Fasting te: För den
viktiga vätskebalansen.

DIN NÄRINGSPLAN

BLANDAT



VECKA 3

DAG 1

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Matig
rågkornssallad



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

DAG 2

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Potatisgratäng
med fetaost



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes

DAG 3

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Köttfärssås med
paprika



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DAG 4

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Grekisk
lammgryta med ris



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

DAG 5

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Fiskrullar med
chili- och
apelsinris



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DAG 6

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Örtpannkakor
med kryddig
kvarg



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

DAG 7

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Mexikansk fårs
med quinoa



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry
Flakes



DINA SMARTA KOMPLEMENT*

Pro Balance: Fyra tabletter
efter varje måltid.

Protein Power: När du är
sugen på något på kvällen.

Herbal Fasting te: För den
viktiga vätskebalansen.

DIN NÄRINGSPLAN

BLANDAT



VECKA 4

DAG 1

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Fräsch
tortellinisallad



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DAG 2

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Daal (indisk
linsgryta) med
yoghurt



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

DAG 3

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

LUNCH

Bönpasta med
fläskfilé



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

DAG 4

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Italiensk
grönsaksgryta med
baguette



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup

DAG 5

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Fiskburgare



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

DAG 6

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

LUNCH

Potatis- och
pumparösti
med örtkvarg och
äppeldessert



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Sweet Potato Soup

DAG 7

FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

LUNCH

Stadig pasta
med rökt skinka



MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Soup



DINA SMARTA KOMPLEMENT*

Pro Balance: Fyra tabletter
efter varje måltid.

Protein Power: När du är
sugen på något på kvällen.

Herbal Fasting te: För den
viktiga vätskebalansen.