

# DIN KOSTPLAN

VEGANSKT



## HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!

Du har bestämt dig för kostplanen Veganskt. 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**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### LUNCH

Vegansk pesto



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### DAG 2

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### LUNCH

Bönsallad med  
limes dressing



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 3

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### LUNCH

Olika slags grönt ris



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 4

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### LUNCH

Läcker  
blomkålsgratäng



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Soup

### DAG 5

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Crispy Zucchini  
Fries med dipp



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### DAG 6

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Linsburgare/  
vegansk burgare  
med linser



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 7

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

#### LUNCH

Citrondvärgar



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup



### DIN SMARTA FÖLJESLAGARE\*

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

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

# DIN KOSTPLAN

VEGANSKT



## 2. VECKA

### DAG 1

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**LUNCH**

Kålrotsgryta  

**MIDDAG**



LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Soup

### DAG 2

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**LUNCH**

Närande pannkakor  
med champinjoner  

**MIDDAG**



LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 3

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Bakad broccoli    
med linser

**MIDDAG**



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 4

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Asiatisk  
grönsakswok  

**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### DAG 5

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Scarpaccia  

**MIDDAG**



LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 6

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**LUNCH**

Vårrullar med  
jordnötssås  

**MIDDAG**



LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 7

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Veganska  
kåldolmar  

**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Soup



### DIN SMARTA FÖLJESLAGARE\*

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

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

# DIN KOSTPLAN

VEGANSKT



## 3. VECKA

### DAG 1

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Läcker toast  
med hummus



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Soup

### DAG 2

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**LUNCH**

Fylld  
butternutpumpa



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### DAG 3

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Champinjon- och  
grönsakspanna



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 4

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Crispy Zucchini  
Fries med dipp



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 5

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**LUNCH**

Vegansk pesto



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 6

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Burgare med  
aubergine



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Soup

### DAG 7

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**LUNCH**

Snabb pastarätt  
med grönsaker



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake



### DIN SMARTA FÖLJESLAGARE\*

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

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

# DIN KOSTPLAN

VEGANSKT



## 4. VECKA

### DAG 1

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Linswraps



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Soup

### DAG 2

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**LUNCH**

Vegansk chili



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 3

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**LUNCH**

One Pot Pasta  
med spenat



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Soup

### DAG 4

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Bönsallad med  
limes dressing



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

### DAG 5

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**LUNCH**

Citrondvärgar



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 6

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Smooth Cocoa Shake

**LUNCH**

Olika slags  
grönt ris



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Juicy Tomato Soup

### DAG 7

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

**LUNCH**

Linsburgare/vegansk  
burgare med linser



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake



### DIN SMARTA FÖLJESLAGARE\*

**Pro Balance:**

Fyra tabletter efter varje måltid.

**Fastete med örter:**

För daglig försörjning med tillräckligt med vätska.