

## DIN NÄRINGSPLAN

VEGETARISKT



### HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!

Du har bestämt dig för näringsplanen vegetariskt. 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**  
Crusty Raspberry Flakes

#### LUNCH

Bovete- och purjolökssallad med valnötter



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 2

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Fänkål-apelsin-råkost



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 3

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### LUNCH

Currysoppa med ärtor



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### DAG 4

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Cikoriasallad med apelsin och mandel



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### DAG 5

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Krämig broccolisoppa med äggstanning och groddar



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 6

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### LUNCH

Dinkelpannkaka med sesam och svamp



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

### DAG 7

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Endivsallad med tofubollar



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake



### DINA SMARTA KOMPLEMENT\*

**Pro Balance:** När du är sugen på något på kvällen.

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

**Herbal Fasting te:** För den viktiga vätskebalansen.

# DIN NÄRINGSPLAN

VEGETARISKT



## VECKA 2

### DAG 1

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Tunnbröd med  
färgglad fyllning



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### DAG 2

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### LUNCH

Broccolilasagne med  
ricotta



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 3

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Potatissallad  
med ost och  
pumpakärnor



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 4

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Fräsch  
tortellinisallad



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### DAG 5

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

#### LUNCH

Färgglad wok  
med ris och baljväxter



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 6

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Grönsaksgnocchi



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 7

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Italiensk  
pastasallad med  
ruccola



#### 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

VEGETARISKT



## VECKA 3

### DAG 1

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Råkost med  
nötter



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 2

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**LUNCH**

Färgglad  
couscous med  
fetaost



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 3

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**LUNCH**

Italiensk  
grönsaksgryta med  
baguette



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### DAG 4

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Daal (indisk  
linsgryta) med  
yoghurt



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 5

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

**LUNCH**

Grekisk  
gurksoppa



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 6

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**LUNCH**

Müsli med frukt  
och nötter



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 7

**FRUKOST**

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

**LUNCH**

Potatisgratäng  
med feta



**MIDDAG**

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake



### 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

VEGETARISKT



## VECKA 4

### DAG 1

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Potatis- och  
pumparösti  
med örtkvarg och  
äppeldessert



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### DAG 2

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Matig  
rågkornssallad



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 3

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Sallad med  
champinjoner  
och ost



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie Soup

### DAG 4

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Grönrod risotto



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry  
Flakes

### DAG 5

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Tasty Caramel Shake

#### LUNCH

Böngryta med  
torkade plommon



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Sweet Potato Soup

### DAG 6

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Crusty Raspberry Flakes

#### LUNCH

Örtpannkakor  
med kryddig kvarg



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

### DAG 7

#### FRUKOST

LR **FIGUACTIVE**  
Soft Vanilla Shake

#### LUNCH

Potatis- och  
groddsallad



#### MIDDAG

LR **FIGUACTIVE**  
Yummy Veggie 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.