

# VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

RYBY A MÄSO



**VÍTAME VÁS! Vybrali ste si výživový plán Ryby a mäso.** V tomto pláne nájdete dve LR **FIGUACTIVE** polievky, dva LR **FIGUACTIVE** koktejly a jedny LR **FIGUACTIVE** lupienky. S týmto výberom ste vybavení približne na jeden mesiac. Samozrejme sa môžete sami rozhodnúť, ktoré LR **FIGUACTIVE** produkty si vychutnáte ráno a ktoré večer. Prajeme Vám veľa úspechu pri Vašej **LR BODY MISSION!**

## 1. TÝŽDEŇ

### DEŇ 1

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Papriková panvica  
s mletým mäsom

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Spicy Curry

### DEŇ 2

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

#### OBED



Ryba na zeleninovom  
hniezde

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

### DEŇ 3

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Brokolicový šalát  
s morčacími prsiami

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggje

### DEŇ 4

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Kuracie mäso  
s kari a mangom

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Spicy Curry

### DEŇ 5

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Obilná panvica  
s mletým mäsom  
na mexický spôsob

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

### DEŇ 6

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Šalát z tmavej tresky  
s horčicovou omáčkou  
a zemiakmi

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

### DEŇ 7

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Fazuľové cestoviny  
s bravčovou panenkou

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggje



### VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI\*

**Pro Balance:** 4 tablety po každom jedle.  
**Protein Power:** Užitočný pri menšom večernom hladu.  
**Zmes bylín so zeleným čajom na prípravu nálevu:** Pre každodenný prísun dostatočného množstva tekutín.

# VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

RYBY A MÄSO



## 2. TÝŽDEŇ

### DEŇ 1

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Výdatné cestoviny  
s lososovou šunkou

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

### DEŇ 2

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Rybie závitky s chilli  
a pomarančovou ryžou

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Spicy Curry

### DEŇ 3

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

#### OBED



Plnená chlebová  
placka v kebab štýle

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

### DEŇ 4

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Široké rezance  
na grécky spôsob

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Spicy Curry

### DEŇ 5

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

#### OBED



Kurací špíz  
s kuskusom

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

### DEŇ 6

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Rybí burger

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

### DEŇ 7

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Plnené tacos  
s kuracím mäsom

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggje



### VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI\*

**Pro Balance:** 4 tablety  
po každom jedle.

**Protein Power:** Užitočný  
pri menšom večernom hladu.

**Zmes bylín so zeleným  
čajom na prípravu nálevu:**

Pre každodenný prísun  
dostatočného množstva tekutín.

# VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

RYBY A MĀSO



## 3. TÝŽDEŇ

### DEŇ 1

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Lososový bagel

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggie

### DEŇ 2

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Čakankový šalát  
s krevetami  
a tekvicovými  
semienkami

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

### DEŇ 3

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Karbonátky  
s plneným baklažánom

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggie

### DEŇ 4

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Grécka panvica  
s jahňacím a ryžou

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

### DEŇ 5

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Vyprášaná ryba  
s feniklovými zemiakmi  
a kaparami

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Spicy Curry

### DEŇ 6

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Makrelková pena  
s celozrnnou žemľou

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggie

### DEŇ 7

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

#### OBED



Cestovinový šalát  
s morčacími prsiami  
a mandarínkami

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry



### VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI\*

**Pro Balance:** 4 tablety  
po každom jedle.

**Protein Power:** Užitočný  
pri menšom večernom hladu.

**Zmes bylín so zeleným  
čajom na prípravu nálevu:**

Pre každodenný prísun  
dostatočného množstva tekutín.

# VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

RYBY A MÄSO



## 4. TÝŽDEŇ

### DEŇ 1

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Cestovinový šalát  
s údeným lososom

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggie

### DEŇ 2

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Rybí burger

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

### DEŇ 3

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Zemiakový šalát  
s krevetami

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggie

### DEŇ 4

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Chlieb s lososom  
a paradajky

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

### DEŇ 5

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Grécka panvica  
s jahňacím a ryžou

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Polievka Yummy Veggie

### DEŇ 6

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry

#### OBED



Lososový bagel

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Lupienky Crusty Raspberry

### DEŇ 7

#### RÁNO

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Soft Vanilla

#### OBED



Kuracie mäso  
s kari a mangom

#### VEČER

LR **FIGUACTIVE**  
Koktejl Fruity Strawberry



### VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI\*

**Pro Balance:** 4 tablety  
po každom jedle.

**Protein Power:** Užitočný  
pri menšom večernom hladu.

**Zmes bylín so zeleným  
čajom na prípravu nálevu:**

Pre každodenný prísun  
dostatočného množstva tekutín.