

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

MIX

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



1. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Zeleno-červené
rizoto

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Kari polievka
s hráškom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Papriková panvica
s mletým mäsom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Pestrá panvica
s ryžou a strukovinami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Šalát z tmavej tresky
s horčicovou omáčkou
a zemiakmi

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Špaldové palacinky
so sezamom a hubami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Kuracie mäso
s kari a mangom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato



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

MIX



2. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Lasagne s brokolicou
a ricottou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Karbonátky
s plneným baklažánom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Plnená chlebová
placka

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Zemiakový šalát
so syrom a tekvicovými
semienkami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Ryba na zeleninovom
hniezde

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Kurací špíz
s kuskusom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Taliansky cestovinový
šalát s rukolou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato



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

MIX



3. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Výdatný žitný šalát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Zapečené zemiaky
so syrom feta

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Mleté mäso
s paprikou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Grécka panvica
s jahňacím a ryžou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Rybíe závitky
s chilli a pomarančovou
ryžou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Bylinková palacinka
s výživným tvarohom
ryžou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Obilná panvica
s mletým mäsom
na mexický spôsob

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry



VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI*

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

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

MIX



4. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Svieži tortelinový šalát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Dhal s jogurtom
(indický pokrm
zo šošovice)

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED



Fazuľové cestoviny
s bravčovou panenkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Kalábrijská zelenina
s bagetkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Rybí burger

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Zemiakovo-tekvicové
rösti s bylinkovým
tvarohom a jablkový
dezert

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Výdatné cestoviny
s lososovou šunkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato



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.