

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

PRE VEGÁNOV

VÍTAME VÁS! Vybrali ste si výživový plán Pre vegánov. 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 produkty LR **FIGUACTIVE** si vychutnáte ráno a ktoré večer. Prajeme Vám veľa úspechov pri Vašej **LR BODY MISSION!**



1. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED

Vegánske pesto



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED

Fazuľový šalát
s limetkovým dresingom



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggies

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED

Zelená ryža
so zeleninou



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggies

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED

Chrumkavý
zapečený karfiol



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED

Chrumkavé cuketové
hranolky s dipom



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED

Šošovicový burger
/ vegánsky burger
so šošovicovými
karbonátkami



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED

Citrónový trpaslíci



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggies



VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI*

Pro Balance: 4 tablety po každom jedle.
Zmes bylín so zeleným čajom na prípravu nálevu: Pre každodenný prísun dostatočného množstva tekutín.

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

PRE VEGÁNOV



2. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Kvakový eintopf

VEČER

LR FIGUACTIVE
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 2

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Lupienky Crusty Raspberry

OBED



Výdatná palacinka
so šampiňónmi

VEČER

LR FIGUACTIVE
Polievka Yummy Veggie

DEŇ 3

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Pečená brokolica
so šošovicou

VEČER

LR FIGUACTIVE
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 4

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Ázijská wok zelenina

VEČER

LR FIGUACTIVE
Koktejl Smooth Cocoa

DEŇ 5

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Scarpaccia

VEČER

LR FIGUACTIVE
Polievka Yummy Veggie

DEŇ 6

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Letné závitky
s arašidovou omáčkou

VEČER

LR FIGUACTIVE
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 7

RÁNO

LR FIGUACTIVE
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Vegánske
kapustové závitky

VEČER

LR FIGUACTIVE
Polievka Juicy Tomato



VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI*

Pro Balance: 4 tablety
po každom jedle.
**Zmes bylín so zeleným
čajom na prípravu nálevu:**
Pre každodenný prísun
dostatočného množstva tekutín.

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

PRE VEGÁNOV



3. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Chrumkavý toast
s hummusom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Plnená maslová
tekvica

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Zeleninová panvica
so šampiňónmi

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggies

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Chrumkavé cuketové
hranolky s dipom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED



Vegánske pesto

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggies

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Burger
s baklažánom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED



Rýchle cestoviny
so zelenou zeleninou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla



VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI*

Pro Balance: 4 tablety
po každom jedle.
**Zmes bylín so zeleným
čajom na prípravu nálevu:**
Pre každodenný prísun
dostatočného množstva tekutín.

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

PRE VEGÁNOV



4. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED

Šošovicové wrapy



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED

Vegánske chilli



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggie

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED

Cestoviny
so špenátom



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED

Fazuľový šalát
s limetkovým
dressingom



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED

Citrónový trpaslíci



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Smooth Cocoa

OBED

Zelená ryža
so zeleninou



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Juicy Tomato

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED

Šošovicový burger
/ vegánsky burger
so šošovicovým
karbonátom



VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla



VAŠI ROZUMNÍ SPOLOČNÍCI*

Pro Balance: 4 tablety
po každom jedle.
**Zmes bylín so zeleným
čajom na prípravu nálevu:**
Pre každodenný prísun
dostatočného množstva tekutín.