

VÁŠ VÝŽIVOVÝ PLÁN

PRE VEGETARIÁNOV



VÍTAME VÁS! Vybrali ste si vegetariánsky výživový plán. 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 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



Pohánkový šalát
s pórom a vlaškými
orechami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Čerstvý šalát
z feniklu a pomarančov

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggie

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED



Kari polievka
s hráškom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Čakankový šalát
s pomarančom
a mandľami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Krémová brokolicová
polievka s vaječnou
závarkou a výhonkami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggie

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED



Špaldové palacinky
so sezamom a hubami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Endíviový šalát
s tofu guľôčkami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla



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

PRE VEGETARIÁNOV



2. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Plená chlebová
placka

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED



Lasagne s brokolicou
a ricottou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Zemiakový šalát
so syrom a tekvicovými
semienkami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggies

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Svieži tortellinový šalát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED



Pestrá panvica
s ryžou a strukovínami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Noky so zeleninou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggies

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Taliánsky cestovinový
šalát s rukolou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry



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

PRE VEGETARIÁNOV



3. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Čerstvá zelenina
s orechami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggie

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Pestrý kuskus
so syrom feta

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Kalábrijská zelenina
s bagetkou

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Dhal s jogurtom
(Indický pokrm
zo šošovice)

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Grécka uhorková
polievka

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggie

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Ovsené müsli

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Zapečené zemiaky
so syrom feta

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla



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

PRE VEGETARIÁNOV



4. TÝŽDEŇ

DEŇ 1

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Zemiakovo-tekvicové
rôsti s bylinkovým
tvarohom a jablkový
dezert

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 2

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Výdatný žitný šalát

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 3

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Šalát so šampiňónmi
a syrom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Yummy Veggje

DEŇ 4

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Zeleno-červené
rizoto

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

DEŇ 5

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Tasty Caramel

OBED



Fazuľa s pečenými
slivkami

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Polievka Sweet Potato

DEŇ 6

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Lupienky Crusty Raspberry

OBED



Bylinková palacinka
s výživným tvarohom

VEČER

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

DEŇ 7

RÁNO

LR **FIGUACTIVE**
Koktejl Soft Vanilla

OBED



Zemiakový šalát
s výhonkami

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.