

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

FISCH & FLEISCH



HERZLICH WILLKOMMEN! Du hast dich für den Ernährungsplan Fisch & Fleisch entschieden. In diesem Plan findest du 2 LR **FIGUACTIVE** Suppen, 2 LR **FIGUACTIVE** Shakes und 1 x LR **FIGUACTIVE** Flakes. Mit dieser Auswahl bist du für ca. einen Monat ausgestattet. Du kannst natürlich selbst entscheiden, welche LR **FIGUACTIVE** Produkte du morgens und abends genießen möchtest. Wir wünschen dir viel Erfolg mit deiner **LR BODY MISSION!**

1. WOCH

TAG 1

MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS 🍗🔥
Hackfleisch-
paprikapfanne

ABENDS
LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 2

MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS 🍗🔥
Fisch im
Gemüsenest

ABENDS
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

TAG 3

MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS 🍗🥗🧊
Broccolisalat mit
Putenbrust

ABENDS
LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 4

MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS 🍗🔥
Hähnchentopf mit Curry
und Mango

ABENDS
LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 5

MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS 🍗🔥
Getreidepfanne
mit Hackfleisch
mexikanische Art

ABENDS
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

TAG 6

MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS 🍗🔥
Seelachssalat in
Senfsoße mit Kartoffeln

ABENDS
LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 7

MORGENS
LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS 🍗🔥
Bohnenpasta mit
Schweinefilet

ABENDS
LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe



DEINE SMARTEN BEGLEITER*

Pro Balance: 4 Tabletten nach jeder Mahlzeit.
Protein Power: Für den kleinen Hunger am Abend.
Kräuter Fastentee: Für die tägliche Versorgung mit genug Flüssigkeit.

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

FISCH & FLEISCH



2. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Deftige Nudeln
mit Lachsschinken

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

TAG 2

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS



Fischröllchen mit
Chili und Orangenreis

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Spicy Curry Suppe

TAG 3

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS



Gefülltes Fladenbrot
Döner Art

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

TAG 4

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS



Bandnudeln
griechische Art

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Spicy Curry Suppe

TAG 5

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS



Hähnchenspieß
mit Couscous

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

TAG 6

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS



Fischburger

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

TAG 7

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS



Gefüllte Tacos
mit Hähnchen

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe



DEINE SMARTEN BEGLEITER*

Pro Balance: 4 Tabletten
nach jeder Mahlzeit.

Protein Power: Für den
kleinen Hunger am Abend.

Kräuter Fastentee: Für
die tägliche Versorgung
mit genug Flüssigkeit.

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

FISCH & FLEISCH



3. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Lachs-Bagel



ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

TAG 2

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Chicoreesalat mit
Krabben und
Kürbiskernen



ABENDS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

TAG 3

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS

Frikadelle mit gefüllter
Aubergine



ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

TAG 4

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Griechische
Lamm-Reispfanne



ABENDS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

TAG 5

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS

Bratfisch mit
Fenchelkartoffeln
und Kapern



ABENDS

LR FIGUACTIVE
Spicy Curry Suppe

TAG 6

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Makrelenmousse
mit Vollkornbrötchen



ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

TAG 7

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Nudelsalat mit
Putenbrust und
Mandarinen



ABENDS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



DEINE SMARTEN BEGLEITER*

Pro Balance: 4 Tabletten nach jeder Mahlzeit.

Protein Power: Für den kleinen Hunger am Abend.

Kräuter Fastentee: Für die tägliche Versorgung mit genug Flüssigkeit.

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

FISCH & FLEISCH



4. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Nudelsalat mit
Räucherlachs

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

TAG 2

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS



Fischburger

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

TAG 3

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Kartoffelsalat mit
Krabben

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

TAG 4

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Lachs-Tomatenbrot

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

TAG 5

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS



Griechische
Lamm-Reispfanne

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Yummy Veggie Suppe

TAG 6

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake

MITTAGS



Lachs-Bagel

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Crusty Raspberry Flakes

TAG 7

MORGENS

LR FIGUACTIVE
Soft Vanilla Shake

MITTAGS



Hähnchentopf mit
Curry und Mango

ABENDS

LR FIGUACTIVE
Fruity Strawberry Shake



DEINE SMARTEN BEGLEITER*

Pro Balance: 4 Tabletten nach jeder Mahlzeit.

Protein Power: Für den kleinen Hunger am Abend.

Kräuter Fastentee: Für die tägliche Versorgung mit genug Flüssigkeit.