

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

MIX

HERZLICH WILLKOMMEN! Du hast dich für den Ernährungsplan Mix 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. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Grünrotes Risotto



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Currysuppe mit Erbsen



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Hackfleisch-Paprikapfanne



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Bunte Reispfanne mit Hülsenfrüchten



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Seelachssalat in Senfsoße mit Kartoffeln



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS

Dinkelpfannkuchen mit Sesam und Pilzen



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Hähnchentopf mit Curry und Mango



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato 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
MIX



2. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Broccoli-Lasagne
mit Ricotta

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Frikadelle mit gefüllter
Aubergine

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Bunt gefülltes
Fladenbrot

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Kartoffelsalat mit Käse
und Kürbiskernen

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Fisch im
Gemüsenest

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Hähnchenspieß
mit Couscous

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Italienischer Nudelsalat
mit Rucola

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato 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
MIX



3. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Deftiger Roggensalat

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Kartoffelauflauf
mit Feta

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Hackfleisch-
Paprikapfanne

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Griechische
Lamm-Reispfanne

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Fischröllchen mit Chili
und Orangenreis

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Kräuterpfannkuchen
mit herzhaftem Quark

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Getreidepfanne
mit Hackfleisch
mexikanische Art

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes



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
MIX



4. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Frischer Tortellinisalat

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Daal mit Joghurt
(indisches Linsengericht)

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS



Bohnenpasta mit
Schweinefilet

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Kalabresischer
Gemüsetopf mit
Baguette

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato Suppe

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Fischburger

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Smooth Cocoa Shake

MITTAGS



Kartoffel-Kürbisrösti
mit Kräuterquark
und Apfeldessert

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS



Deftige Nudeln mit
Lachsschinken

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Juicy Tomato 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.