

## DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

MI

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 **FIGU**ACTIVE Smooth Cocoa Shake

#### **MITTAGS**

Grünrotes Risotto

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Crusty Raspberry Flakes

### TAG 2

#### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Tasty Caramel Shake

### **MITTAGS**



#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Crusty Raspberry Flakes

### TAG 3

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Tasty Caramel Shake

#### **MITTAGS**

Hackfleisch-Paprikapfanne

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Spicy Curry Suppe

### TAG 4

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Smooth Cocoa Shake

### **MITTAGS**

Bunte Reispfanne mit Hülsenfrüchten

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Crusty Raspberry Flakes

### TAG 5

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Smooth Cocoa Shake

### **MITTAGS**

Seelachssalat in Senfsoße mit Kartoffeln

### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Tasty Caramel Shake

## TAG 6

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Smooth Cocoa Shake

### **MITTAGS**

Dinkelpfannkuchen mit Sesam und Pilzen

### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Crusty Raspberry Flakes

### TAG 7

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Tasty Caramel Shake

### **MITTAGS**

Hähnchentopf mit Curry und Mango

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE 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**



## 2. WOCHE

### TAG 1

### **MORGENS**

LR FIGUACTIVE Tasty Caramel Shake

#### **MITTAGS**

mit Ricotta



#### **ABENDS**

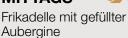
LR FIGUACTIVE Crusty Raspberry Flakes

### TAG 2

### **MORGENS**

LR FIGUACTIVE Smooth Cocoa Shake

#### **MITTAGS**



#### **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.

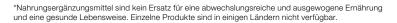




Fisch & Fleisch









# DEIN **ERNÄHRUNGSPLAN**



## 3. WOCHE

### TAG 1

### **MORGENS**

LR FIGUACTIVE Tasty Caramel Shake

#### **MITTAGS**



#### **ABENDS**

LR FIGUACTIVE Juicy Tomato Suppe

### TAG 2

### **MORGENS**

LR FIGUACTIVE Tasty Caramel Shake

### **MITTAGS**



#### **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.

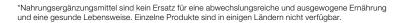




Fisch & Fleisch









## DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

MIX



## 4. WOCHE

### TAG 1

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Smooth Cocoa Shake

#### **MITTAGS**



Frischer Tortellinisalat

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Spicy Curry Suppe

### TAG 2

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Tasty Caramel Shake

#### **MITTAGS**



Daal mit Joghurt (indisches Linsengericht)

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Juicy Tomato Suppe

### TAG 3

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Crusty Raspberry Flakes

### **MITTAGS**



Bohnenpasta mit Schweinefilet

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Tasty Caramel Shake

### TAG 4

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Tasty Caramel Shake

### **MITTAGS**



Kalabresischer Gemüsetopf mit Baguette

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Juicy Tomato Suppe

### TAG 5

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Smooth Cocoa Shake

### **MITTAGS**



Fischburger

**ABENDS** 

LR **FIGU**ACTIVE Crusty Raspberry Flakes

### TAG 6

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Smooth Cocoa Shake

### **MITTAGS**



Kartoffel-Kürbisrösti mit Kräuterquark und Apfeldessert

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE Spicy Curry Suppe

### TAG 7

### **MORGENS**

LR **FIGU**ACTIVE Tasty Caramel Shake

### **MITTAGS**



Deftige Nudeln mit Lachsschinken

#### **ABENDS**

LR **FIGU**ACTIVE 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.









