

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

VEGETARISCH



HERZLICH WILLKOMMEN! Du hast dich für den vegetarischen Ernährungsplan 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**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Buchweizen-Lauchsalat
mit Walnüssen

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Fenchel-
Orangen-Frischkost

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Currysuppe
mit Erbsen

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Chicoréesalat mit
Orange und Mandeln

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Broccolicremesuppe mit
Eierstich und Sprossen

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Dinkelpfannkuchen
mit Sesam und Pilzen

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Endiviensalat
mit Tofubällchen

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla 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**
VEGETARISCH



2. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Bunt gefülltes
Fladenbrot



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Broccoli-Lasagne
mit Ricotta



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Kartoffelsalat mit Käse
und Kürbiskernen



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Frischer
Tortellinisalat



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Bunte Reispfanne
mit Hülsenfrüchten



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Gnocchi-
Gemüse-Allerlei



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Italienischer Nudelsalat
mit Rucola



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
VEGETARISCH



3. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Frischkost
mit Nüssen



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Bunter Couscous
mit Feta



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Kalabresischer
Gemüsetopf mit
Baguette



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Daal mit Joghurt
(indisches Linsengericht)



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Griechische
Gurkensuppe



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Hafer-Frischkornmüsli



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Kartoffelauflauf
mit Feta



ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla 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
VEGETARISCH



4. WOCHE

TAG 1

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Kartoffel-Kürbiströmi
mit Kräuterquark und
Apfeldessert

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 2

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Deftiger
Roggensalat

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 3

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Champignon-
Käsesalat

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Yummy Veggie Suppe

TAG 4

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Grünrotes
Risotto

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

TAG 5

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Tasty Caramel Shake

MITTAGS

Bohnentopf mit
Backpflaumen

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Spicy Curry Suppe

TAG 6

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Crusty Raspberry Flakes

MITTAGS

Kräuterpfannkuchen
mit herzhaftem Quark

ABENDS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

TAG 7

MORGENS

LR **FIGUACTIVE**
Soft Vanilla Shake

MITTAGS

Kartoffel-
Sprossensalat

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.