

ВАШ ПЛАН ХАРЧУВАННЯ

«РИБНО-М'ЯСНИЙ»

ЛАСКАВО ПРОСИМО! Ви обрали план харчування «Рибно-м'ясний».

У цьому плані ви знайдете 2 супи LR **FIGUACTIVE**, 2 коктейлі LR **FIGUACTIVE** та пластівці LR **FIGUACTIVE**. Цього набору вам вистачить приблизно на місяць. Звичайно, ви можете самостійно вирішувати, якими продуктами LR **FIGUACTIVE** ви хочете насолоджуватися вранці та увечері.

Бажаємо успіхів з програмою **LR BODY MISSION!**



ТИЖДЕНЬ 1

ДЕНЬ 1

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Фарширований перець



ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Карі-суп

ДЕНЬ 2

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Малинові пластівці

ВДЕНЬ

Риба на овочевій подушці



ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Ванільний коктейль

ДЕНЬ 3

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ

Салат з брокколи та індичою грудкою



ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Овочевий суп

ДЕНЬ 4

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Куряча запіканка з карі та манго



ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Карі-суп

ДЕНЬ 5

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Мексиканська сковорода



ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Ванільний коктейль

ДЕНЬ 6

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Рибне філе в гірчичному соусі з картоплею



ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Малинові пластівці

ДЕНЬ 7

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ

Макарони із бобових зі свинячою вирізкою



ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Овочевий суп



ВАШІ РОЗУМНІ ПОМІЧНИКИ*

Пробаланс: 4 таблетки після кожного прийому їжі

Протеїновий напій: у разі відчуття голоду ввечері

Трав'яний чай: для щоденного постачання достатньої кількості рідини організму

ВАШ ПЛАН ХАРЧУВАННЯ

«РИБНО-М'ЯСНИЙ»



ТИЖДЕНЬ 2

ДЕНЬ 1

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ

Ситна паста
з лососем



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 2

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Рибні рулетики з чилі
та апельсиновим рисом



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Карі-суп

ДЕНЬ 3

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ВДЕНЬ

Лаваш з начинкою



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ДЕНЬ 4

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Паста "Тальятелле"



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Карі-суп

ДЕНЬ 5

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ВДЕНЬ

Курячий шашлик
та кус-кус



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ДЕНЬ 6

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Рибний бургер



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ДЕНЬ 7

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Тако з куркою



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Овочевий суп



ВАШІ РОЗУМНІ ПОМІЧНИКИ*

Пробаланс: 4 таблетки
після кожного прийому їжі

Протеїновий напій: у разі
відчуття голоду ввечері

Трав'яний чай:
для щоденного
постачання достатньої
кількості рідини організму

ВАШ ПЛАН ХАРЧУВАННЯ

«РИБНО-М'ЯСНИЙ»



ТИЖДЕНЬ 3

ДЕНЬ 1

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ

Бейгл з лососем



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Овочевий суп

ДЕНЬ 2

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ

Салат з цикорію,
з креветками
та гарбузовим насінням



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 3

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Баклажани
з фрикадельками



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Овочевий суп

ДЕНЬ 4

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ

Плов із бараниною
по-грецьки



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 5

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Смажена риба
з фенхелем і каперсами



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Карі-суп

ДЕНЬ 6

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ

Мус зі скумбрії
з пшеничним хлібом



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Овочевий суп

ДЕНЬ 7

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ВДЕНЬ

Салат з пастою
та індичою грудкою



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль



ВАШІ РОЗУМНІ ПОМІЧНИКИ*

Пробаланс: 4 таблетки після кожного прийому їжі

Протеїновий напій: у разі відчуття голоду ввечері

Трав'яний чай: для щоденного постачання достатньої кількості рідини організму

**ВАШ
ПЛАН ХАРЧУВАННЯ**
«РИБНО-М'ЯСНИЙ»



ТИЖДЕНЬ 4

ДЕНЬ 1

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ



Салат з макаронами
та копченим лососем

ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Овочевий суп

ДЕНЬ 2

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ



Рибний бургер

ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 3

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ



Картопляний салат
з креветками

ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Овочевий суп

ДЕНЬ 4

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ



Брускета з помідорами
та лососем

ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 5

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ



Плов із бараниною
по-грецьки

ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Овочевий суп

ДЕНЬ 6

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ



Бейгл з лососем

ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 7

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Ванільний коктейль

ВДЕНЬ



Куряча запіканка
з карі та манго

ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль



**ВАШІ РОЗУМНІ
ПОМІЧНИКИ***

Пробаланс: 4 таблетки
після кожного прийому їжі

Протеїновий напій: у разі
відчуття голоду ввечері

Трав'яний чай:
для щоденного
постачання достатньої
кількості рідини організму