

ВАШ ПЛАН ХАРЧУВАННЯ

«МІКС»

ЛАСКАВО ПРОСИМО! Ви обрали план харчування «Мікс».

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**
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Різотто із зеленими та червоними овочами

ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Малинові пластівці

ДЕНЬ 2

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Карі-суп з горохом

ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Малинові пластівці

ДЕНЬ 3

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Яловичий фарш з перцем

ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Карі-суп

ДЕНЬ 4

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Рис з овочевим асорті та бобовими

ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Малинові пластівці

ДЕНЬ 5

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Рибне філе в гірчичному соусі з картоплею

ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Полуничний коктейль

ДЕНЬ 6

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Млинці з полби з кунжутом та грибами

ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Малинові пластівці

ДЕНЬ 7

ВРАНЦІ

LR **FIGUACTIVE**
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Курятина в горщику з карі та манго

ВВЕЧЕРІ

LR **FIGUACTIVE**
Томатний 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

ТВІЙ ПЛАН ХАРЧУВАННЯ

«МІКС»



ТИЖДЕНЬ 2

ДЕНЬ 1

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Лазанья з броколі
та рикотою



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 2

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Баклажани
з фрикадельками



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Карі-суп

ДЕНЬ 3

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Лаваш з начинкою



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 4

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Картопляний салат
із сиром і гарбузовим
насінням



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Карі-суп

ДЕНЬ 5

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Риба з овочами



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 6

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Курячий шашлик
та кус-кус



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ДЕНЬ 7

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Салат з італійської пасти
з руколою



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Томатний 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**
«МИКС»



ТИЖДЕНЬ 3

ДЕНЬ 1

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Поживний
житній салат



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Томатний суп

ДЕНЬ 2

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Картопляна запіканка
з фетою



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 3

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Перець з яловичим
фаршем



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Кари-суп

ДЕНЬ 4

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Плов із бараниною
по-грецьки



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Томатний суп

ДЕНЬ 5

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Рибні рулетки з чилі
та апельсиновим рисом



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Кари-суп

ДЕНЬ 6

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Млинці із зеленню
ситним сиром



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Томатний суп

ДЕНЬ 7

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Овочі з фаршем
по-мексиканськи



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці



**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
«МІКС»



ТИЖДЕНЬ 4

ДЕНЬ 1

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Свіжий салат
з тортеліні



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Карі-суп

ДЕНЬ 2

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Даал з йогуртом
(індійська страва
із сочевиці)



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Томатний суп

ДЕНЬ 3

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ВДЕНЬ

Макарони із бобових
зі свинячою вирізкою



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ДЕНЬ 4

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Овочеве рагу,
багет



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Томатний суп

ДЕНЬ 5

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Рибний бургер



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Малинові пластівці

ДЕНЬ 6

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Шоколадний коктейль

ВДЕНЬ

Оладки з картоплі
та гарбуза з травами,
яблучний десерт



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Карі-суп

ДЕНЬ 7

ВРАНЦІ

LR FIGUACTIVE
Полуничний коктейль

ВДЕНЬ

Ситна паста,
стейк лосося



ВВЕЧЕРІ

LR FIGUACTIVE
Томатний 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