

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

13. hét		Hétfő (03.26.)		Kedd (03.27.)		Szerda (03.28.)		Csütörtök (03.29.)		Péntek (03.30.)	
H1	Levesek	Gulyásleves	620 Ft	Paradicsomleves	490 Ft	Zöldborsós csirkeguleves	560 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft	Ezen a napon a kiszállítás szünetel!	
H2	Levesek	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves	530 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	580 Ft	Hamis betyárleves (gomba, tejföl)	490 Ft	Korhelyleves házi kolbásszal	620 Ft		
H5	Tészták	Káposztás cvekedli	840 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	920 Ft	Stíriai túros galuska	970 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	810 Ft		
H6	Főzelékek	Sóska, főtt burgonya		Kelkáposzta-főzelék		Szárazbabfőzelék		Magyaros burgonyafőzelék			
		1. bundás zsemle	940 Ft	1. kakukkfűves csirkecombfilé	920 Ft	1. 2 db főtt tojás	920 Ft	1. natúr sertésszelet	930 Ft		
		2. csirkemell párizsiasan	970 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	960 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	980 Ft	2. sült házi kolbász	950 Ft		
H7	Vegetáriánus ételek	Vegetáriánus tál (rántott sajt, rántott karfiol, rántott brokkoli), tartár, rizi-bizi	1 050 Ft	Palóc pirog (zelleres, juhtúróval töltött, tejfölös tészta)	990 Ft	Gombapaprikás, galuska	920 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, rizs	1 120 Ft		
H8	Készételek	Rakott savanyú káposzta	990 Ft	Csirkemell "erdészlány" módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs	990 Ft	Zúzapörkölt, galuska	910 Ft	Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	950 Ft		
H9	Készételek	Húsos pásztortarhonya	960 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya	990 Ft	Hagymás aprópecsenye, rizi-bizi	990 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, orsó tészta	960 Ft		
H11	Frissensültek	Csirkemell párizsiasan		Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé		Fokhagymás, tejben áztatott, bundázott csirkemell		Holstein sertésszelet			
		1. jázminrizs	990 Ft	1. hagymás jázminrizs	940 Ft	1. zöldséges rizs	990 Ft	1. jázminrizs	980 Ft		
		2. petrezselymes burgonya	990 Ft	2. burgonyapüré	980 Ft	2. hasábburgonya	1 050 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft		
H12	Népszerű ételek	Svájci rakott burgonya (natúr sertésszelet, besamel)	1 190 Ft	Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában), hasábburgonya	1 150 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, burgonyapüré	1 190 Ft	Bakonyi sertésborda (sertésborda gombás, paprikás szósz), galuska	1 090 Ft		
H13	Nemzetközi Finomságok	Csirkés paella (csirkemell, paradicsom, rizs) (spanyol)	1 050 Ft	Fettucini al' Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt) (olasz)	1 050 Ft	Moussaka (sertéshús, padlizsán, paradicsom, burgonya, sajt) (görög)	1 150 Ft	Texasi sertésborda (sertésborda, paradicsom, chili), korongburgonya (amerikai)	1 150 Ft		
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	500 Ft	Szalagos fánk, házi baracklekvárral (2 db)	520 Ft	Sacher szelet	480 Ft	Oroszkrémszelet	460 Ft		

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét		Hétfő (03.26.)		Kedd (03.27.)		Szerda (03.28.)		Csütörtök (03.29.)		Péntek (03.30.)	
ZS1	Levesek	Fahéjas ősziarackleves 190 kcal, ch: 23 g	610 Ft	Gulyásleves csipetkével (Zsírétető lisztből) 230 kcal, ch: 22 g	650 Ft	Frankfurti leves 310 kcal, ch: 20 g	610 Ft	Zellerkrémleves 210 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Ezen a napon a kiszállítás szünetel!	
P1	Paleo levesek	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 10 g	730 Ft	Erdeigyümölcs-krémleves 110 kcal, ch: 10 g	670 Ft	Francia hagymaleves 120 kcal, ch: 14 g	670 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves 170 kcal, ch: 11 g	690 Ft		
ZS5	Zsírétető szegény ételek	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré 470 kcal, ch: 18 g	1 090 Ft	Fokhagymás sajtkrémleves göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta 470 kcal, ch: 9 g	1 220 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 300 kcal, ch: 9 g	1 090 Ft	Mozzarellával töltött sertéskaraj, kemencében sült zöldségek 450 kcal, ch: 18 g	1 150 Ft		
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Rozmaringos, sült pulykamell, fűszeres zöldségek 400 kcal, ch: 16 g	1 120 Ft	Tejszínes spenótfőzelék, tükörtojás (2 db) 420 kcal, ch: 9 g	1 040 Ft	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminaláta 390 kcal, ch: 17 g	1 130 Ft	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis) 370 kcal, ch: 26 g	1 040 Ft		
ZS7	Zsírétető liszttel készült ételek (low carb)	Házi csirkemájkrémleves töltött sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek 430 kcal, ch: 21 g	1 150 Ft	Dió, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), meggy mártás 500 kcal, ch: 20 g	1 170 Ft	Csirkemell párizsiasan (Zsírétető bundában), pirított zöldségek 450 kcal, ch: 23 g	1 130 Ft	Szezámmagos, rántott csirkemellfilé (Zsírétető bundában), light karfiolpüré 470 kcal, ch: 11 g	1 110 Ft		
ZS8	Zsírétető liszttel készült ételek (low carb)	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), Stefánia-vagdalt (Zsírétető liszttel) 380 kcal, ch: 18 g	1 120 Ft	Csirkeburger (Zsírétető puffancsban), zöldségek 570 kcal, ch: 17 g	1 110 Ft	Gombás sertésragu, galuska (Zsírétető lisztből) 630 kcal, ch: 20 g	1 120 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 550 kcal, ch: 36 g	1 140 Ft		
ZS9	Fitt ételek	Csirkemell cukkini köntösben (teljes kiőrlésű lisztből), barnarizs 640 kcal, ch: 70 g	1 120 Ft	Paradicsommal, sajttal göngyölt csirkemell, zöldséges, light burgonyapüré 560 kcal, ch: 33 g	1 100 Ft	Rántott gomba, zöldséges barnarizs, light tartármártás 680 kcal, ch: 75 g	1 080 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás 500 kcal, ch: 28 g	1 090 Ft		
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka 770 kcal, ch: 21 g	1 250 Ft	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba 470 kcal, ch: 15 g	1 350 Ft	Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska 610 kcal, ch: 25 g	1 220 Ft	Székelykáposzta 640 kcal, ch: 15 g	1 200 Ft		
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek 510 kcal, ch: 36 g	1 300 Ft	Mustáros sertésárja, gyömbéres, narancsos céklasaláta 580 kcal, ch: 20 g	1 290 Ft	Parmezános sertéssült, sült édesburgonya korongok 730 kcal, ch: 60 g	1 380 Ft	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás 520 kcal, ch: 18 g	1 390 Ft		
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré ch: 13 g	1 440 Ft	Sertéspaprikás, cukkini lepény ch: 17 g	1 440 Ft	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett ch: 13 g	1 440 Ft	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek ch: 14 g	1 440 Ft		
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Köményes sertésárja, baconös balzsamecetes zöldsaláta ch: 13 g	1 440 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecombfilé, szezámmagos, kevert saláta ch: 11 g	1 440 Ft	Szaftos reszelt máj, sült zellerhasábok ch: 20 g	1 440 Ft	Rozmaringos, tepsis csirkecomb falatok, uborkasaláta ch: 8 g	1 440 Ft		
ZS15	Zsírétető desszertek (low carb)	Tiramisu 310 kcal, ch: 12 g	620 Ft	Kókuszkocka 270 kcal, ch: 5 g	590 Ft	Mákos citromkocka 260 kcal, ch: 11 g	590 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 230 kcal, ch: 5 g	590 Ft		
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 610 kcal, ch: 18 g	790 Ft	Almakrémleves töltött palacsinta, fahéjöntet 230 kcal, ch: 24 g	630 Ft	Narancsos csokoládé kocka 530 kcal, ch: 15 g	670 Ft	Gesztenyekocka 320 kcal, ch: 25 g	710 Ft		

KEDVEZMÉNYES MENÜK

13. hét	Hétfő (03.26.)	Kedd (03.27.)	Szerda (03.28.)	Csütörtök (03.29.)	Péntek (03.30.)	Szombat (03.31.)	Vasárnap (04.01.)
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 5 995 Ft / 6 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 25 065 Ft / 26 NAP			
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag) Gulyásleves Káposztás cvekedli	1 090 Ft Paradicsomleves Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé, hagymás jázminrizs	1 090 Ft Hamis betyárleves (gomba, tejföl) Szárzababfőzelék, főtt tojás	1 090 Ft Korhelyleves házi kolbásszal Grízes tészta, baracklekvár	1 050 Ft Bud Spencer kedvence Oroszkrémszelet	1 090 Ft Grízgaluskaleves Tejfőlös csirkemelltokány, orsó tészta	1 090 Ft Ezen a napon a kiszállítás szünetel!
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 850 Ft / 6 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 28 780 Ft / 26 NAP			
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ Tejszínes vegyes gyümölcsleves Húsos pástortarhonya	1 220 Ft Paradicsomleves Kelkáposzta-főzelék, kakukkfűves csirkecombfilé	1 220 Ft Fokhagymás, tejszen átztatott, bundázott csirkemell, zöldséges rizs Sacher szelet	1 250 Ft Grízgaluskaleves Tejfőlös csirkemelltokány, orsó tészta	1 190 Ft Holstein sertésszelet, jázminrizs Oroszkrémszelet	1 220 Ft Korhelyleves házi kolbásszal Bud Spencer kedvence	1 190 Ft Ezen a napon a kiszállítás szünetel!
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ Fahéjas őszibarackleves Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	660 kcal ch: 41 g 1 550 Ft Tejszínes spenótfőzelék, tükörtojás (2 db) Kókuszkecska	690 kcal ch: 17 g 1 550 Ft Frankfurti leves Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminaláta	700 kcal ch: 37 g 1 550 Ft Tárkonyos zöldségraguleves Mozzarellával töltött sertéskaraj, kemencében sült zöldségek	620 kcal ch: 29 g 1 550 Ft Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás Kókuszgolyó (2 db)	730 kcal ch: 33 g 1 550 Ft Zellerkrémleves Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis)	590 kcal ch: 39 g 1 550 Ft Ezen a napon a kiszállítás szünetel!
P21	PALEO MENÜ Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka Ribizlis, epres gyümölcskecskocsonya	820 kcal ch: 32 g 1 650 Ft Erdeigyümölcs-krémleves Mustáros sertéstárja, gyömbéres, narancsos céklasaláta	690 kcal ch: 30 g 1 650 Ft Francia hagymaleves Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska	730 kcal ch: 39 g 1 650 Ft Tárkonyos zöldségraguleves Szekelykáposzta	810 kcal ch: 26 g 1 650 Ft Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás Fahéjas, sült gyümölcsök	630 kcal ch: 42 g 1 650 Ft Rozmaringos tepsis csirkecombfalatok, uborkasaláta Gesztenyekocka	700 kcal ch: 34 g 1 650 Ft Ezen a napon a kiszállítás szünetel!

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét	Hétfő (03.26.)	Kedd (03.27.)	Szerda (03.28.)	Csütörtök (03.29.)	Péntek (03.30.)	Szombat (03.31.)	Vasárnap (04.01.)
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 430 Ft / 6 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 74 195 Ft / 26 NAP	
ZS 121	Ebéd	Házi csirkemájkrémrel töltött sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek	Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggy mártás	Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	Oregánós sertésborda, bolognai penne
	Vacsora	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	Tejszínes spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), light karfiolpüré	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis)	Mozzarellával töltött sertéskaraj, kemencében sült zöldségek
	Snack	Tiramisu	Kókuszcocka	Mákos citromcocka	Kókuszgolyó (2 db)	Gesztenyekocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírégető kifli	Magyaros húskrém, Zsírégető kifli	Brokkolis tojáslepény, Zsírégető kifli	Light margarin, pulykakolbász-kanikák, uborkaszletek, Zsírégető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft
Számított tápérték:		1410 kcal, ch: 63 g	1420 kcal, ch: 41 g	1380 kcal, ch: 50 g	1390 kcal, ch: 47 g	1510 kcal, ch: 68 g	1270 kcal, ch: 63 g

Ezen a napon a kiszállítás szünetel!

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 420 Ft / 6 NAP					4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 63 050 Ft / 26 NAP	
ZS 131	Ebéd	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	Tejszínes spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminsaláta	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), light karfiolpüré	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás	
	Vacsora	Rozmaringos, sült pulykamell, fűszeres zöldségek	Fokhagymás sajtkrémrel göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella saláta	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis)	Mozzarellával töltött sertéskaraj, kemencében sült zöldségek	
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepény, extrudált kenyér (2 db)	Light margarin, pulykakolbász-kanikák, uborkaszletek, extrudált kenyér (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, margarin, extrudált kenyér (2 db)	
Napi ár:		2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	
Számított tápérték:		1000 kcal, ch: 51 g	1050 kcal, ch: 30 g	990 kcal, ch: 33 g	1040 kcal, ch: 56 g	1020 kcal, ch: 54 g	1070 kcal, ch: 65 g	

Ezen a napon a kiszállítás szünetel!

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét	Hétfő (03.26.)	Kedd (03.27.)	Szerda (03.28.)	Csütörtök (03.29.)	Péntek (03.30.)	Szombat (03.31.)	Vasárnap (04.01.)
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 12 430 Ft / 6 NAP
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicseripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Kölessel rakott kelkáposzta	Zellerpüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Keleti, sült zöldségek	Provence-i zöldségtál	Csicseriborsó-pástétom, zöldséghasábok	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Fahéjas őszibarackleves	Erdeigyümölcs-krémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Vaníliás cseresznye leves	Banánkrémleves	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssláta (alma, meggy, körte)	Vegyes gyümölcskocsonya	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök
Napi ár:	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	Ezen a napon a kiszállítás szünetel!
Számított tápérték:	680 kcal, ch: 88 g	760 kcal, ch: 80 g	700 kcal, ch: 91 g	700 kcal, ch: 87 g	940 kcal, ch: 88 g	870 kcal, ch: 95 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 850 Ft / 6 NAP	4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 74 195 Ft / 26 NAP
P 111	Ebéd	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska	Székelykáposzta	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	
	Vacsora	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek	Mustáros sertéstarja, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett	Rozmaringos tepsis csirkecombfalatok, uborkasaláta	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	
	Snack	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Almakrémrel töltött palacsinta, fahéjöntet	Vegyes gyümölcskocsonya	Gesztenyekocka	Fahéjas, sült gyümölcsök	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet	
Napi ár:	3290 Ft	3290 Ft	3290 Ft	3290 Ft	3290 Ft	3290 Ft	Ezen a napon a kiszállítás szünetel!	
Számított tápérték:	1330 kcal, ch: 68 g	1280 kcal, ch: 56 g	1180 kcal, ch: 47 g	1310 kcal, ch: 48 g	1230 kcal, ch: 56 g	1460 kcal, ch: 32 g		






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét	Hétfő (03.26.)	Kedd (03.27.)	Szerda (03.28.)	Csütörtök (03.29.)	Péntek (03.30.)	Szombat (03.31.)	Vasárnap (04.01.)	
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 23 060 Ft / 6 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 88 125 Ft / 26 NAP		
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Lenmagos, kevert saláta 90 kcal, ch: 9 g	Füstölt mozzarella friss saláta	Vitaminsaláta	Uborkasaláta 60 kcal, ch: 4 g	Ruccolás saláta 110 kcal, ch: 7 g	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta saláta 160 kcal, ch: 7 g	
		Rozmaringos, sült pulykamell, fűszeres zöldségek 400 kcal, ch: 16 g	Díós, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggy mártás 500 kcal, ch: 20 g	Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), pirított zöldségek	Mozzarellával töltött sertéskaraj, kemencében sült zöldségek 450 kcal, ch: 18 g	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	
		Tiramisu 310 kcal, ch: 12 g	Kókuszkočka	Mákos citromkočka	Gesztenyekocka	Kókuszgolyó (2 db)	Körtés gyümölcskocsonya	
	Étkezés	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré 470 kcal, ch: 18 g	Tejszínes spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Oregánós sertésborda, bolognai penne 550 kcal, ch: 36 g	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis) 370 kcal, ch: 26 g	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírregető bundában), light karfiolpüré 470 kcal, ch: 11	Ezen a napon a kiszállítás szünetel!
	Étkezés	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya 50 kcal, ch: 11 g	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Vegyes gyümölcskocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Vaníliás cseresznye leves 180 kcal, ch: 23 g	Erdei gyümölcsös köleskása	
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírregető kifli 200 kcal, ch: 12 g	Magyaros húskrém, Zsírregető kifli	Brokkolis tojáslepény, Zsírregető kifli	Pulykakolbász, Light margarin, uborka, Zsírregető kifli 190 kcal, ch: 3 g	Sajtszeletek paprikával, Zsírregető kifli 300 kcal, ch: 5 g	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírregető kifli	
Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g		
	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g		
Napi ár:	3 843 Ft	3 843 Ft	3 843 Ft	3 843 Ft	3 843 Ft	3 843 Ft		
Számított tápérték:	1530 kcal, ch: 78 g	1590 kcal, ch: 60 g	1500 kcal, ch: 63 g	1680 kcal, ch: 84 g	1510 kcal, ch: 89 g	1560 kcal, ch: 75 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

13. hét	Hétfő (03.26.)	Kedd (03.27.)	Szerda (03.28.)	Csütörtök (03.29.)	Péntek (03.30.)	Szombat (03.31.)	Vasárnap (04.01.)
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 24 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 80 270 Ft / 25 NAP	
P 121	Reggeli	Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré	Sertéspaprikás, cukkinilepény	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Töltött kelkáposzta
	Ebéd	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, zamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Köményes sertésstarja, baconös balsamecetes zöldsaláta	Zöldcitromos, sült csirkecombfilé, szezámagos, kevert saláta	Szaftos reszelt máj, sült zellerhasábok	Rozmaringos tepsis csirkecomb-falatok, uborkasaláta	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	Rablónyárs, sós, vizes uborka
	Vacsora	Paleo Slim tea	Erőleves fűrjtojással	Paleo Slim tea	Erőleves fűrjtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrjtojással
	Snack	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrém, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Pórés, baconös tojáslepény	Szardíniakrém, zöldség	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet
Napi ár:	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	Ezen a napon a kiszállítás szünetel!
Számított tápérték:	ch: 38 g	ch: 33 g	ch: 42 g	ch: 28 g	ch: 35 g	ch: 39 g	

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	Tavaszi Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírregető italmix, 7l Zsírregető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírregető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírregető italcsomag (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1740 Ft!
S27!	Kiló Faló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírregető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírregető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírregető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	690 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	610 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	690 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	360 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	690 Ft
S51	Zsírregető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft