

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

21. hét		Hétfő (05.21.)	Kedd (05.22.)	Szerda (05.23.)	Csütörtök (05.24.)	Péntek (05.25.)
H1	Levesek	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Gulyásleves 620 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves 560 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival 560 Ft	Grízgaluskaleves 490 Ft
H2	Levesek		Tejszínes, vegyes gyümölcsleves 530 Ft	Hamis betyárleves (gomba, tejföl) 510 Ft	Fokhagymakrémleves 510 Ft	Korhelyleves, házi kolbással 620 Ft
H5	Tészták		Káposztás cvekedli 840 Ft	Stíriai túros galuska 970 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel 970 Ft	Grízes tészta, baracklekvár 820 Ft
H6	Főzelékek		Sóska, főtt burgonya	Szárazbabfőzelék	Petrezselymes zöldborsófőzelék	Magyaros burgonyafőzelék
			1. bundás zsemle 940 Ft	1. főtt tojás (2 db) 920 Ft	1. tükörtojás (2 db) 960 Ft	1. sült házi kolbász 950 Ft
			2. Stefánia vagdalt (szárnyasból) 990 Ft	2. fasírt (szárnyasból) 980 Ft	2. sült virsli (2 db) 960 Ft	2. natúr sertésszelet 1020 Ft
H7	Vegetáriánus ételek		Vegetáriánus tál (rántott sajt, rántott karfiol, rántott brokkoli), tartár, rizi-bizi 1 050 Ft	Gombapaprikás, galuska 920 Ft	Tojásos rakott burgonya 990 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, rizs 1 120 Ft
H8	Készételek		Zúzapörkölt, galuska 960 Ft	Rakott savanyú káposzta 990 Ft	Szalontüdő, spagetti 960 Ft	Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti) 950 Ft
H9	Készételek		Húsos pásztortarhonya 990 Ft	Hagymás sertésapró-peccsenye, rizi-bizi 990 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, orsó tészta 990 Ft	Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs 990 Ft
H11	Frissensültek		Csirkemell párizsiasan	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell	Rántott sertésszelet	Holstein sertésszelet
			1. jázminrizs 990 Ft	1. zöldséges rizs 1 050 Ft	1. rizi-bizi 1 030 Ft	1. jázminrizs 1 050 Ft
			2. petrezselymes burgonya 1 030 Ft	2. hasábburgonya 1 090 Ft	2. steak burgonya 1 050 Ft	2. burgonyapüré 1 090 Ft
H12	Népszerű ételek		Baconbe göngyölt, kemencés csirkecomb, héjában sült burgonya 1 150 Ft	Sertésborda, lilahagymás füstölt sajt-krémmel kemencében sütvé, petrezselymes rizs 1 170 Ft	Ananászos csirkecombfilé, gyömbéres rizs, füstölt sajtmártás 1 150 Ft	Gombás bundában sült csirkemell, rizi-bizi 1 150 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Csongrádi sertéssült (darált sertéscomb, fokhagyma) tárkony-mártásban, jázminrizs 1 120 Ft	Kunsági betyárfalatok, káposztás laskatészta 1 120 Ft	Bugaci, csülkös marhapörkölt, tarhonya 1 120 Ft	Kolozsvári csirkecomb (fehérbor, szalonna, tárkony, tejszín) juhtúrós penne 1 120 Ft	
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet 500 Ft	Sacher szelet 480 Ft	Almás rétes 510 Ft	Oroszkrémszelet 480 Ft	

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét		Hétfő (05.21.)	Kedd (05.22.)	Szerda (05.23.)	Csütörtök (05.24.)	Péntek (05.25.)
ZS1	Levesek	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g 610 Ft	Frankfurti leves 310 kcal, ch: 20 g 610 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 310 kcal, ch: 17 g 610 Ft	Zellerkrémleves 210 kcal, ch: 13 g 630 Ft
P1	Paleo levesek		Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 10 g 730 Ft	Francia hagymaleves 120 kcal, ch: 14 g 670 Ft	Erdeigyümölcs-krémleves 110 kcal, ch: 10 g 690 Ft	Karfiolleves 80 kcal, ch: 6 g 670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek		Olaszos csirkecomb, zellerpüré 530 kcal, ch: 13 g 1 090 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 320 kcal, ch: 9 g 1 090 Ft	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta 440 kcal, ch: 9 g 1 110 Ft	Mozzarellával töltött sertéskaraj, Kertész saláta 470 kcal, ch: 14 g 1 150 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek		Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, mustáros gőzölt zöldségek 340 kcal, ch: 17 g 1 150 Ft	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, almás vitaminaláta 380 kcal, ch: 17 g 1 130 Ft	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet 360 kcal, ch: 12 g 1 170 Ft	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré 340 kcal, ch: 10 g 1 040 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)		Chilis sajtkrémmel töltött rántott sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek 490 kcal, ch: 18 g 1 190 Ft	Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), pirított zöldségek 470 kcal, ch: 23 g 1 130 Ft	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltve, bundázva) pirított citromos ceruzabab 690 kcal, ch: 27 g 1 240 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta 410 kcal, ch: 12 g 1 180 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)		Zöldbabfőzelék, Stefánia vagdalt (szárnyas) 430 kcal, ch: 23 g 1 120 Ft	Gombás sertésragu, orsó tészta (Zsírregető lisztből) 550 kcal, ch: 30 g 1 120 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető lisztből) 700 kcal, ch: 37 g 1 150 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb) 640 kcal, ch: 31 g 1 170 Ft
ZS9	Fitt ételek		Paradicsommal, sajttal töltött csirkecombfilé, spagetti, fűszeres paradicsommártás 660 kcal, ch: 60 g 1 120 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, brokkolival sült burgonya 580 kcal, ch: 36 g 1 250 Ft	Csirkemell cukkini köntösben (teljes kiőrlésű lisztből), barnarizs 580 kcal, ch: 65 g 1 120 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, sült házi kolbász 560 kcal, ch: 36 g 1 120 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)		Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka 500 kcal, ch: 20 g 1 250 Ft	Görögös csirkecomb, hagymás paleo borzaska 690 kcal, ch: 26 g 1 220 Ft	Kapros tökfőzelék, pulykapörkölt 400 kcal, ch: 22 g 1 240 Ft	Pirított csirkecomb, petrezselymes tepsis zöldségek 460 kcal, ch: 16 g 1 380 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)		Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek 480 kcal, ch: 35 g 1 300 Ft	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás 520 kcal, ch: 18 g 1 390 Ft	Fűszeres csirkecomb falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa 540 kcal, ch: 16 g 1 240 Ft	Székelykáposzta 560 kcal, ch: 10 g 1 200 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)		Rablónyárs (sertés), sós-vizes uborka ch: 10 g 1 440 Ft	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett ch: 17 g 1 440 Ft	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma ch: 21 g 1 440 Ft	Buffalo csirkeszárnnyal, ruccolás saláta ch: 11 g 1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)		Köményes sertésstarja, baconös balsamecetes zöldsaláta ch: 11 g 1 440 Ft	Szaftos reszelt máj, paradicsomos kevertsaláta ch: 15 g 1 440 Ft	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta, pirított baconnel ch: 17 g 1 440 Ft	Csipős sertéscurry, karfiolrizs ch: 16 g 1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)		Tiramisu 310 kcal, ch: 10 g 620 Ft	Mákos citromkocka 260 kcal, ch: 11 g 590 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 10 g 610 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 230 kcal, ch: 5 g 590 Ft
P10	Paleo desszertek		Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g 790 Ft	Narancsos csokoládékocka 530 kcal, ch: 15 g 670 Ft	Málnás tápiókapuding 180 kcal, ch: 27 g 670 Ft	Gesztenyekocka 320 kcal, ch: 25 g 710 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

21. hét	Hétfő (05.21.)	Kedd (05.22.)	Szerda (05.23.)	Csütörtök (05.24.)	Péntek (05.25.)	Szombat (05.26.)	Vasárnap (05.27.)							
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP														
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Gulyásleves Káposztás cvekedli	1 090 Ft	Hamis betyárleves (gomba, tejföl) Szárazbabfőzelék, főtt tojás	1 090 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Szalontüdő, spagetti	1 120 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal Óroszkrémszelet	1 090 Ft	Bud Spencer kedvence Kókuszgolyó	1 090 Ft	Grízgaluskaleves Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	1 120 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP														
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves Húsos pásztortarhonya	1 250 Ft	Hamis betyárleves (gomba, tejföl) Fokhagymás, tejszínben áztatott, bundázott csirkemell, zöldséges rizs	1 260 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	1 250 Ft	Grízgaluskaleves Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	1 190 Ft	Holstein sertésszelet, jázminrizs Óroszkrémszelet	1 220 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal Bud Spencer kedvence	1 220 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Olaszos csirkecomb, zellerpüré Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	580 kcal ch: 24 g 1 590 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminaláta	540 kcal ch: 27 g 1 590 Ft	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta Gyümölcsös túrótortakocka	650 kcal ch: 19 g 1 590 Ft	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré Feketecsokis, szedres kókuszkrem szőlőmagliszttel	550 kcal ch: 13 g 1 590 Ft	Karfiolleves Petrezselymes finomfőzelék, sült házi kolbász	640 kcal ch: 42 g 1 590 Ft	Zellerkrémleves Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	620 kcal ch: 25 g 1 590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	550 kcal ch: 31 g 1 690 Ft	Francia hagymaleves Szaftos reszelt máj, paradicsomos kevertsaláta	600 kcal ch: 29 g 1 690 Ft	Kapros tökfőzelék, pulykapörkölt Feketecsokis, citromos kókuszkrem szőlőmagliszttel	610 kcal ch: 24 g 1 690 Ft	Karfiolleves Székelykáposzta	640 kcal ch: 16 g 1 690 Ft	Pirított csirkecomb, petrezselymes tepsi zöldségek Fahéjas, sült gyümölcsök	570 kcal ch: 39 g 1 690 Ft	Buffalo csirkeszármak, ruccolás saláta Feketecsokis, szedres kókuszkrem szőlőmagliszttel	680 kcal ch: 13 g 1 690 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét	Hétfő (05.21.)	Kedd (05.22.)	Szerda (05.23.)	Csütörtök (05.24.)	Péntek (05.25.)	Szombat (05.26.)	Vasárnap (05.27.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP					4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 460 Ft / 27 NAP	
ZS 121	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Chilis sajtkrémmel töltött rántott sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek	Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltve, bundázva) pirított citromos ceruzabab	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	Székelykáposzta	Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb)
	Vacsora		Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, mustáros gőzölt zöldségek	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Mozzarellával töltött sertéskaraj, Kertész saláta
	Snack		Tiramisu	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	Fekete csokolis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Fehér tea (1 liter)
	Másnap reggeli		Fűszeres kefir, Zsírégető kifli	Brokkolis tojáslepény, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Pulykakolbász, Light margarin, uborka, Zsírégető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírégető kifli	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	
Számított tápérték:		1340 kcal, ch: 57 g	1420 kcal, ch: 49 g	1450 kcal, ch: 56 g	1170 kcal, ch: 30 g	1420 kcal, ch: 25 g	1290 kcal, ch: 53 g	

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP					4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NAP	
ZS 131	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, almás vitaminaláta	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	Székelykáposzta	Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré
	Vacsora		Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, mustáros gőzölt zöldségek	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré	Mozzarellával töltött sertéskaraj, Kertész saláta
	Másnap reggeli		Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepény, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, puffasztott búza (2 db)	Light margarin, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevár, margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	
Számított tápérték:		1000 kcal, ch: 47 g	1000 kcal, ch: 38 g	940 kcal, ch: 38 g	990 kcal, ch: 33 g	1130 kcal, ch: 30 g	990 kcal, ch: 43 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét	Hétfő (05.21.)	Kedd (05.22.)	Szerda (05.23.)	Csütörtök (05.24.)	Péntek (05.25.)	Szombat (05.26.)	Vasárnap (05.27.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 500 Ft / 7 NAP	
ZS 141	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Zöldséges bulgur	Csicsерipogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	Zellerpüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora		Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Keleti, sült zöldségek	Paradicsompestós zöldségek	Provence-i zöldségtál	Csicsерiborsó-pástétom, zöldséghasábok	Sült zöldségek, zöldfűszeres kelbimbómártás
	Snack		Fahéjas őszibarackleves	Currys zöldségrémléves szezámmaggal	Erdeigyümölcs-krémleves	Banánkrémleves	Vaníliás cseresznye leves	Áfonyás almakrémléves
	Másnap reggeli		Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcskocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Erdei gyümölcsös köleskása
Napi ár:	2 390 Ft		2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft
Számított tápérték:		670 kcal, ch: 87 g	690 kcal, ch: 89 g	640 kcal, ch: 84 g	660 kcal, ch: 91 g	830 kcal, ch: 89 g	840 kcal, ch: 86 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 690 Ft / 7 NAP			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 79 460 Ft / 27 NAP		
P 111	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Köményes sertésstarja, baconös balsamecetes zöldsaláta	Szaftos reszelt máj, paradicsomos kevertsaláta	Fűszeres csirkecombfalatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa	Székelykáposzta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Székelykáposzta
	Vacsora		Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta, pirított baconnel	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta
	Snack		Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Vegyes gyümölcskocsonya	Málnás tapiókapuding	Feketecskis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Fahéjas, sült gyümölcsök	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet
Napi ár:	3 390 Ft		3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:			1130 kcal, ch: 57 g	1060 kcal, ch: 40 g	1190 kcal, ch: 60 g	1140 kcal, ch: 25 g	1380 kcal, ch: 55 g	1360 kcal, ch: 31 g






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét	Hétfő (05.21.)	Kedd (05.22.)	Szerda (05.23.)	Csütörtök (05.24.)	Péntek (05.25.)	Szombat (05.26.)	Vasárnap (05.27.)		
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 27 600 Ft / 7 NAP			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 920 Ft / 27 NAP				
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Lenmagos, kevert saláta	Almás vitaminsaláta	Feta sajtos tzatziki saláta	Pestós vegyes zöldsaláta	Ruccolás saláta	Szólómagolajos savanyúkáposzta-saláta	
	Étkezés		Rozmaringos, sült pulykamell, vajos, mustáros gőzölt zöldségek	Csirkemell párizsian (Zsírétető bundában), pirított zöldségek	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Mozzarellával töltött sertéskaraj, Kertész saláta	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Székelykáposzta	
	Étkezés		Tiramisu	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Feketecskis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztel	Kókuszgolyó (2 db)	Körtés gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli		Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	
	Hatást fokozó ital		Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix	Fahéjas, sült gyümölcsök	Áfonyás almakrémleves	Erdei gyümölcsös köleskása	
	Napi ár:		Fűszeres kefir, Zsírétető kifli	Brokkolis tojáslepeny, Zsírétető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírétető kifli	Light margarin, pulykakolbászkarikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírétető kifli	
	Számított tápérték:		Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)
			Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)
	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
	1530 kcal, ch: 72 g	1540 kcal, ch: 71 g	1410 kcal, ch: 68 g	1420 kcal, ch: 72 g	1390 kcal, ch: 53 g	1560 kcal, ch: 68 g			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

21. hét	Hétfő (05.21.)	Kedd (05.22.)	Szerda (05.23.)	Csütörtök (05.24.)	Péntek (05.25.)	Szombat (05.26.)	Vasárnap (05.27.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NAP			
P 121	Reggeli	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Töltött kelkáposzta
	Ebéd		Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert		Köményes sertésstarja, baconös balsamecetes zöldsaláta	Szaftos reszelt máj, paradicsomos kevertsaláta	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta, pirított baconnel	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré
	Vacsora		Paleo slim tea	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrjtojással	Paleo slim tea
	Snack		Gombás muffin, snidlingmártás	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Szardíniakrém, uborka	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet
Napi ár:		3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Számított tápérték:		Ch: 38 g	Ch: 44 g	Ch: 44 g	Ch: 40 g	Ch: 39 g	Ch: 43 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