

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

24. hét		Hétfő (06.11.)		Kedd (06.12.)		Szerda (06.13.)		Csütörtök (06.14.)		Péntek (06.15.)	
H1	Levesek	Babgulyás	610 Ft	Lebbencsleves	490 Ft	Újházy jércehúsleves	570 Ft	Sertésraguleves	560 Ft	Erőleves eperlevéllel	470 Ft
H2	Levesek	Tejfőlös burgonyaleves	490 Ft	Erdei gombakrémeleves, burgonyagaluska	610 Ft	Tejszínes őszibarackleves	560 Ft	Ananászos körtekrémeleves	530 Ft	Tejszínes zellerkrémeleves	490 Ft
H5	Tészták	Tepertős, túrós csusza	980 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	990 Ft	Mákos tészta	850 Ft	Vargabéles	930 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	920 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes brokkolifőzelék		Magyaros tökfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Tejszínes fokhagymás spenót		Zöldbabfőzelék	
		1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. sült debreceni	1 020 Ft	1. sült kolbász	970 Ft	1. tükörtojás (2 db)	920 Ft	1. sült virsli (2 db)	920 Ft
		2. fasírt	1 030 Ft	2. csirkemellpörkölt	1 070 Ft	2. Stefánia vagdalt	960 Ft	2. sertésszelet Orly módra	1 060 Ft	2. pirított pulykamellfalatok	1 040 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldséges rizottó, reszelt sajttal	890 Ft	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Gombás juhtúróval töltött burgonyalángos, tejföl, reszelt sajt	950 Ft	Rántott mozzarella, majonézes jázminrizs	990 Ft	Tojásos lecsó, rizzsel	910 Ft
H8	Készételek	Bakonyi pulykamelltokány (gomba, tejföl), orsó tészta	990 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska	990 Ft	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), párolt rizs	990 Ft	Részes, füstös pulykapecsenye (pulykamellfilé, bor, szalonna), csusza tészta	990 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), jázminrizs	950 Ft
H9	Készételek	Rakott zöldbab (sertéshús)	1 050 Ft	Húsgombóc (szárnyashúsból), paradicsommártás, főtt burgonya	960 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	960 Ft	Csáky csirkemellfalatok (csirkemellfalatok, tojásos lecsóval, paprikás mártással), galuska	1 050 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	940 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemelcsíkok, almás bundában		Körözöttel töltött, rántott sertésborda		Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában)		Sertésszelet Orly módra		Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban	
		1. kukoricás rizs	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	990 Ft	1. fűszeres jázminrizs	990 Ft
		2. burgonyapüré	1 120 Ft	2. pirított burgonya, fokhagymás tejföl	1 090 Ft	2. petrezselymes újbungonya	1 120 Ft	2. hasábbungonya	1 060 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft
H12	Népszerű ételek	Fokhagymás tejben áztatott bundázott sertésszelet, zöldséges rizs	1 090 Ft	Rántott csirkemell sajttal töltve, hasábbungonya	1 120 Ft	Rántott tonhal, majonézes burgonya	1 250 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 120 Ft	Bécsi szelet, hasábbungonya	1 250 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Libamájpürével töltött csirkemell, őszibarackos burgonyapüré	1 150 Ft	Baszk sertésborda (tojásos szalonnával töltött sertésborda, fehérboros paradicsommártás), sült burgonya	1 150 Ft	Göngyölt boszorkány flekken (sertésstarja, gomba, sonka, sajt), hagymás, tört burgonya	1 120 Ft	Montmarte-i bohém csirkemell (fehérboros, bazsalikom, hagymás gombás, baconós raguval), burgonyakrokett	1 190 Ft	Aszalt szilvával göngyölt csirkemell, majonézes pórés kukoricasaláta	1 150 Ft
H20	Desszertek	Zserbó szelet	570 Ft	Eszterházy szelet	540 Ft	Citromos túrókocka	520 Ft	Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	520 Ft	Almás pite	520 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

24. hét		Hétfő (06.11.)		Kedd (06.12.)		Szerda (06.13.)		Csütörtök (06.14.)		Péntek (06.15.)	
ZS1	Levesek	Citromos sárgabarack-krémléves 160 kcal, ch: 19 g	620 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g	620 Ft	Fahéjas almaleves 130 kcal, ch: 16 g	620 Ft	Vajbableves, füstölt hússal 220 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 5 g	630 Ft
P1	Paleo levesek	Savanyúkáposzta-krémléves, füstölt tarjával 300 kcal, ch: 9 g	720 Ft	Májgaluskaleves 110 kcal, ch: 7 g	690 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	750 Ft	Szederkrémléves 110 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Minestrone leves 120 kcal, ch: 13 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta 360 kcal, ch: 11 g	1 190 Ft	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta 360 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 340 kcal, ch: 10 g	1 150 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka 390 kcal, ch: 6 g	1 190 Ft	Óvári csirkemell, uborkasaláta 400 kcal, ch: 10 g	1 220 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Babérleveses sült csirkecomb, olivabogyós, mozzarella saláta 320 kcal, ch: 14 g	1 120 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 150 Ft	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret 370 kcal, ch: 18 g	1 160 Ft	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta 340 kcal, ch: 16 g	1 190 Ft	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu 340 kcal, ch: 21 g	1 160 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), chilis, mentás sárgarépasaláta 490 kcal, ch: 20 g	1 190 Ft	Mandulás rántott camembert (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 710 kcal, ch: 21 g	1 350 Ft	Sóskafozélék, párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában) 600 kcal, ch: 11 g	1 200 Ft	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta (low carb) 590 kcal, ch: 30 g	1 170 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), amerikai light káposztasaláta 630 kcal, ch: 23 g	1 190 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Kijevi pulykamell (Zsírregető bundában), pirított, citromos ceruzabab 540 kcal, ch: 24 g	1 250 Ft	Csirkemellgyros, pita (Zsírregető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g	1 220 Ft	Párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában), mandulás, sárgarépás karfiolpüré 470 kcal, ch: 14 g	1 120 Ft	Rántott csirkecombfilé, lillahagymás tojáskrémrel töltve (Zsírregető bundában), füstölt sajtmártás 570 kcal, ch: 9 g	1 120 Ft	Mákos guba (Zsírregető kifliből) 480 kcal, ch: 20 g	1 090 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fokhagymás sertésszelet, póréhagymás light burgonyapüré 560 kcal, ch: 36 g	1 150 Ft	Petrezselymes zöldborsófózelék, rántott csirkemell zabpelyhes bundában 620 kcal, ch: 52 g	1 170 Ft	Töltött káposzta (szárnyashússal, barnarizzsel) 530 kcal, ch: 28 g	1 080 Ft	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 600 kcal, ch: 45 g	1 120 Ft	Köményes sertésapró, sárgarépás quinoa 680 kcal, ch: 38 g	1 190 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Bazsalikomos pulykamellfalatok, wokban pirított zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 250 Ft	Szárnyas rakott karfiol 490 kcal, ch: 26 g	1 290 Ft	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal) 550 kcal, ch: 20 g	1 340 Ft	Vasalt csirkecombfilé, csipős zöldségek 380 kcal, ch: 19 g	1 150 Ft	Rántott csirkemáj, majonézes lillahagymás, karfiol saláta 630 kcal, ch: 31g	1 190 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni 550 kcal, ch: 23 g	1 380 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörösbör), galuska 730 kcal, ch: 65 g	1 320 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 430 kcal, ch: 23 g	1 520 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 710 kcal, ch: 28 g	1 390 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré 380 kcal, ch: 13 g	1 250 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Parmezános zöldségkrémrel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 15 g	1 440 Ft	Csülkös székelykáposzta ch:11g	1 440 Ft	Zúzapörkölt, uborkasaláta ch: 9 g	1 440 Ft	Csirkemellfilé, chili szószban, brokkolipüré ch: 12 g	1 440 Ft	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta ch: 13 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csibésznyárs (csirkecomb, szalonna, cukkini, gomba), sós, vizes uborka ch: 11 g	1 490 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 12 g	1 440 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré ch: 9 g	1 440 Ft	Töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepeny ch: 15 g	1 440 Ft	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajjas zellerpüré ch: 17 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Házi túrógombóc meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	620 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 220 kcal, ch: 17 g	620 Ft	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	620 Ft	Eperhabos piskóta 310 kcal, ch: 14 g	620 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	620 Ft
P10	Paleo desszertek	Tiramisu 390 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Vaníliás, epres, paleo 'túrókrém' 90 kcal, ch: 5 g	720 Ft	Rumos-meggyes paleo palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 24 g	650 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	710 Ft	Erdei gyümölcsös kókuszkecska 350 kcal, ch: 15 g	770 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

24. hét		Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)							
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP</b>															
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Tejfőles burgonyaleves Bakonyi pulykamelltokány (gomba, tejföl), orsó szésza	1 090 Ft	Lebbencsleves Húsgombóc (száryashúsból), paradicsommártás, főtt burgonya	1 090 Ft	Újházy jércéhúsleves Mákos tészta	1 090 Ft	Ananászos körtekrémleves Sertésszelet Orly, petrezselymes jázminrizs	1 150 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma) Almás pite	1 120 Ft	Erőleves eperlevéllel Zöldbabfőzelék, sült virsli	1 090 Ft	Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizzsel	1 090 Ft
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP</b>															
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Tejfőles burgonyaleves Csirkemellcsikok, almás bundában, kukoricás rizs	1 290 Ft	Lebbencsleves Csirkemellpörkölt, galuska	1 250 Ft	Újházy jércéhúsleves Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 250 Ft	Ananászos körtekrémleves Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 250 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), jázminrizs	1 250 Ft	Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban, burgonyapüré Almás pite	1 250 Ft	Erőleves eperlevéllel Bolognai spagetti (száryashúsból)	1 190 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Citromos sárgabarack- krémleves Babérleveles sült csirkecomb, olivabogyós, mozzarella saláta	480 kcal ch: 33 g 1 590 Ft	Tejfőles gombaleves, csipetke Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	580 kcal ch: 25 g 1 590 Ft	Fahéjas almaleves Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	470 kcal ch: 26 g 1 590 Ft	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémleves töltve (Zsíregető bundában), fűstölt sajtártás Mentás, epres gyümölcskocsonya	620 kcal ch: 18 g 1 590 Ft	Húsgaluskaleves Natur csirkecombfilé, narancsos eperragu	450 kcal ch: 26 g 1 590 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré Barackos köleskása	530 kcal ch: 35 g 1 590 Ft	Ribizlikrémleves Mákos guba	610 kcal ch: 35 g 1 590 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	750 kcal ch: 26 g 1 690 Ft	Májgaluskaleves Csülkös székelykáposzta	610 kcal ch: 18 g 1 690 Ft	Zúzapörkölt, uborkasaláta Gyömbéres gyümölcssaláta	420 kcal ch: 26 g 1 690 Ft	Szederkémleves Vasalt csirkecombfilé, csípős zöldségek	490 kcal ch: 29 g 1 690 Ft	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	610 kcal ch: 15 g 1 690 Ft	Cukkinis sertésvagdalt, Ghi vajas zellerpüré Meggyes gyümölcscocsonya	650 kcal ch: 28 g 1 690 Ft	Minestrone leves Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré	660 kcal ch: 26 g 1 690 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP</b>	
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), chilis, mentás sárgarépasaláta	Csirkemellgyros, pita (Zsírétető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta	Sóskafozélék, párizsi sertészszelet (Zsírétető bundában)	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémrel töltve (Zsírétető bundában), füstölt sajt mártás	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai light káposztasaláta	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívabogyóval, brokkolipüré
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles sült csirkecomb, olívabogyós, mozzarella saláta	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	Mákos guba (Zsírétető kifliből)	Óvári csirkemell, uborkasaláta
	<b>Snack</b>	Fekete csokolis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Fekete csokolis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírétető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírétető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírétető kifli	Sonka, zöldség, Zsírétető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírétető kifli	Light majonézes halkrém, Zsírétető kifli	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírétető kifli
<b>Napi ár:</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	
Számított tápérték:	1270 kcal, ch: 46 g	1240 kcal, ch: 47 g	1570 kcal, ch: 34 g	1460 kcal, ch: 34 g	1350 kcal, ch: 47 g	1360 kcal, ch: 41 g	950 kcal, ch: 33 g	

<b>1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP</b>	
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Borsos csirkemell, pörés, gombás zöldköret	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüré	Mákos guba (Zsírétető kifliből)	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívabogyóval, brokkolipüré
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles sült csirkecomb, olívabogyós, mozzarella saláta	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta	Óvári csirkemell, uborkasaláta	Francia lecsó, füstölt házi kolbásszal	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldfűszeres sajtkrém, extrudált kenyér (2 db)	Tükörtojás (2 db), zöldség, puffasztott búza (2 db)	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonka, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, extrudált kenyér (2 db)	Light majonézes halkrém, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	
Számított tápérték:	860 kcal, ch: 36 g	1010 kcal, ch: 45 g	910 kcal, ch: 37 g	850 kcal, ch: 32 g	1130 kcal, ch: 41 g	1110 kcal, ch: 49 g	810 kcal, ch: 45 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>							<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 500 Ft / 7 NAP</b>
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Sült paprikás zöldségvagdalt, serpenyős sült zöldségek	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Babpüré, zellerchips	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
	<b>Vacsora</b>	Zöldséges hajdinafasírt	Színes bőségsaláta	Póré, gombás zöldségek	Csípős zöldségek	Színompás saláta, tormás öntettel	
	<b>Snack</b>	Citromos sárgabarack-krémléves	Magyaros káposztaleves	Fahéjas almaleves	Szederkrémléves	Minestrone leves	
	<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	
<b>Napi ár:</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>		
<b>Számított tápérték:</b>	650 kcal, ch: 91 g	480 kcal, ch: 56 g	720 kcal, ch: 84 g	560 kcal, ch: 63 g	680 kcal, ch: 85 g		

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 690 Ft / 7 NAP</b>
P 111	<b>Ebéd</b>	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni	Szárnyas rakott karfiol	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal)	Csirkecombfilé, chili szószban, brokkolipüré	Francia lecsó, paleo kolbásszal	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
	<b>Vacsora</b>	Bazsalikomos pulykamellfalatok, wokban pirított zöldségek	Csülkös székelykáposzta	Zúzapörkölt, uborkasaláta	Vasalt csirkecombfilé, csípős zöldségek	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	
	<b>Snack</b>	Feketecskis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Vaníliás, epres, paleo "túrókrém"	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Répatortakocka	Meggyes gyümölcskocsonya	
<b>Napi ár:</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>		
<b>Számított tápérték:</b>	1120 kcal, ch: 46 g	1080 kcal, ch: 42 g	1150 kcal, ch: 32 g	1240 kcal, ch: 37 g	1010 kcal, ch: 46 g		






# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>							<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 27 600 Ft / 7 NAP</b>
<b>ZS 181</b>	<b>Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés</b>	Chilis, mentás sárgarépasaláta	Színes bőségsaláta	Uborkasaláta	Mediterrán saláta	Színpompás saláta, tormás öntettel	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Babérleveles sült csirkecomb, olivabogyós, mozzarellás saláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	"Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüré"	
		Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	
	<b>Étkezés</b>	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőség saláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémrel töltve (Zsírétető bundában), füstölt sajtmártás	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	
	<b>Étkezés</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Meggyes gyümölcskocsonya	
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírétető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírétető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírétető kifli	Sonka, zöldség, Zsírétető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírétető kifli	
	<b>Hatást fokozó ital</b>	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)		
<b>Napi ár:</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>		
<b>Számított tápérték:</b>	1350 kcal, ch: 69 g	1320 kcal, ch: 61 g	1480 kcal, ch: 62 g	1750 kcal, ch: 48 g	1530 kcal, ch: 53 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP</b>								
<b>P 121</b>	<b>Reggeli</b>	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Csülkös székelykáposzta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüre	Töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepény	Francia lecsó, paleo kolbásszal	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüre
	<b>Ebéd</b>	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kávéousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Csibésznyárs (csirkecomb, szalonna, cukkini, gomba), sós, vizes uborka	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Zúzapörkölt, uborkasaláta	Csirkecombfilé, chili szószban, brokkolipüre	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	Majonézes hússaláta	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta
	<b>Vacsora</b>	Paleo slim	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	<b>Snack</b>	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	Majonézes halkrém, zöldség	Ham and eggs, friss zöldség	Zöldséges szárnyas májkrém, karalábé	Sajtos omlett	Brokkolis, paprikás lapcsánka	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
<b>Napi ár:</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	
Számított tápérték:	ch: 33 g	ch: 31 g	ch: 23 g	ch: 37 g	ch: 35 g	ch: 38 g	ch: 35 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)	 <del>15 225 Ft</del> helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírregető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírregető italcsomag (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 <del>6 900 Ft</del> helyett 5685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 <del>2 070 Ft</del> 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)	 <del>2 175 Ft</del> 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