

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

25. hét		Hétfő (06.18.)		Kedd (06.19.)		Szerda (06.20.)		Csütörtök (06.21.)		Péntek (06.22.)	
H1	Levesek	Gulyásleves	620 Ft	Paradicsomleves	490 Ft	Zöldborsós csirkeguleves	560 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	560 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft
H2	Levesek	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves	530 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	580 Ft	Hamis betyárleves (gomba, tejföl)	510 Ft	Fokhagymakrémleves	510 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	620 Ft
H5	Tészták	Káposztás cvekedli	840 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	990 Ft	Stíriai túros galuska	970 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	970 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	820 Ft
H6	Főzelékek	Sóska, főtt burgonya		Kelkáposzta-főzelék		Szárazbabfőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Magyaros burgonyafőzelék	
		1. bundás zsemle	940 Ft	1. sült debreceni	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	920 Ft	1. tükörtojás (2 db)	960 Ft	1. sült házi kolbász	950 Ft
		2. natúr sertésszelet	1 050 Ft	2. csülökszeletek	990 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	980 Ft	2. sült virsli (2 db)	960 Ft	2. kakukkfűves, omlós csirkecomb	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Vegetáriánus tál (rántott sajt, rántott karfiol, rántott brokkoli), tartár, rizi-bizi	1 050 Ft	Palóc pirog (zelleres, juhtúróval töltött, tejfölös keltészta)	990 Ft	Gombapaprikás, galuska	920 Ft	Tojásos rakott burgonya	990 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, rizs	1 120 Ft
H8	Készételek	Zúzapörkölt, galuska	960 Ft	Csirkemell "erdészlány" módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs	990 Ft	Rakott savanyú káposzta	990 Ft	Bükkü tuskésragu (sertéslapocka, gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), petrezselymes jázminrizs	990 Ft	Bud Spencer kedvence (sertés húsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	950 Ft
H9	Készételek	Húsos pástortarhonya	990 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya	1 050 Ft	Hagymás sertésapró-pecsenye, rizi-bizi	990 Ft	Tejfölös szárnyastokány, orsó tészta	990 Ft	Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	990 Ft
H11	Frissensültek	Holstein sertésszelet		Csirkemell párizsiasan		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Rántott sertésszelet		Kakukkfűves, omlós csirkecomb	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 030 Ft	1. zöldséges rizs	1 050 Ft	1. rizi-bizi	1 030 Ft	1. hagymás jázminrizs	940 Ft
		2. burgonyapüré	1 090 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 030 Ft	2. hasáburgonya	1 090 Ft	2. steak burgonya	1 050 Ft	2. burgonyapüré	980 Ft
H12	Népszerű ételek	Csípős kolbász hússal töltött csirkemell, hasáburgonya	1 120 Ft	Fűszeres túrókrémmel töltött pulykamell rántva, snidlinges tejföl mártás, kukoricás rizs	1 230 Ft	Diós, sajtkrémmel göngyölt csirkemell, majonézes burgonyasaláta	1 130 Ft	Mézes, currys, sült csirkecomb, kéksajtos burgonyapüré	1 190 Ft	Sonkával töltött, rántott pulykamell, jázminrizs	1 190 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Túrócsy csülök (sztrapacska csülökszeletekkel, juhtúrós tejjel, füstölt sajttal)	1 150 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfölös gombamártással), túros galuskával	1 180 Ft	Kemencében sült lecsós pecsenye libamáj, házi lángos	1 180 Ft	Sörrel locsolt, ropogós, füstölt csülök, lecsós korongburgonya	1 180 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertés tarja), tepsis burgonya	1 120 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	520 Ft	Szalagos fánk, házi baracklekvárral (2 db)	540 Ft	Sacher szelet	510 Ft	Almás rétes	530 Ft	Oroszkrémszelet	480 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

25. hét		Hétfő (06.18.)		Kedd (06.19.)		Szerda (06.20.)		Csütörtök (06.21.)		Péntek (06.22.)	
ZS1	Levesek	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g	610 Ft	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 13 g	650 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	Tárkonyos zöldségraguleves 170 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Gombás csirkeaguleves 240 kcal, ch: 10 g	730 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal 160 kcal, ch: 10 g	670 Ft	Erdegyümölcs-krémleves 110 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Karfiolleves 80 kcal, ch: 6 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Olaszos csirkecomb, zellerpüré 430 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft	Fokhagymás sajtkrémrel göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta 470 kcal, ch: 10 g	1 220 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	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré 340 kcal, ch: 10 g	1 150 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, mustáros gőzölt zöldségek 340 kcal, ch: 17 g	1 150 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel 400 kcal, ch: 20 g	1 220 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	1 190 Ft	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta 320 kcal, ch: 12 g	1 150 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Chilis sajtkrémrel 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	Diós, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggy mártás 480 kcal, ch: 20 g	1 240 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	Csirkeburger (Zsírregető puffancsban), zöldségek 570 kcal, ch: 17 g	1 130 Ft	Gombás sertésragu, orsó tészta (low carb) 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	Rántott gomba, light franciasaláta (burgonyás) 510 kcal, ch: 52g	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 550 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	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba 450 kcal, ch: 14 g	1 350 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	Kemencében sült kacsacomb, vörösboros párolt lilakáposzta 720 kcal, ch: 17 g	1 790 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	Sertéspaprikás, cukkini lepény ch: 14 g	1 440 Ft	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett ch: 17 g	1 440 Ft	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma ch: 19 g	1 440 Ft	Buffalo csirkeszárnak, ruccolás saláta ch: 11 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Köményes sertésarja, baconös balzsametes zöldsaláta ch: 11 g	1 440 Ft	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta ch: 15 g	1 440 Ft	Szaftos reszelt máj, paradicsomos kevertsaláta ch: 15 g	1 440 Ft	Olajbogyóval sült csirkecombfilé, vegyes saláta, pirított baconnel ch: 17 g	1 440 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 16 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Tiramisu 310 kcal, ch: 10 g	620 Ft	Kókuszkocka 270 kcal, ch: 5 g	590 Ft	Mákos citromkocka 260 kcal, ch: 11 g	590 Ft	Gyümölcsös túrórtakocka 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	Almákrémrel töltött palacsinta, fahéjöntet 230 kcal, ch: 24 g	630 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

25. hét	Hétfő (06.18.)	Kedd (06.19.)	Szerda (06.20.)	Csütörtök (06.21.)	Péntek (06.22.)	Szombat (06.23.)	Vasárnap (06.24.)								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Gulyásleves Káposztás cvekedli	1 090 Ft	Paradicsomleves Csirkemell "erdészlánya" módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs	1 090 Ft	Zöldborsó csirkeraguleves Gombapaprikás, galuska	1 090 Ft	Fokhagymakrémléves Bükkü tuskésragu (sertéslapocka, gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft	Korhelyleves házi kolbásszal Grízes tészta, baracklekvár	1 090 Ft	Bud Spencer kedvence Kókuszgolyó	1 090 Ft	Grízgaluskaleves Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	1 090 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves Zúzapörkölt, galuska	1 290 Ft	Paradicsomleves Kelkáposzta-főzelék, csülökszeletek	1 220 Ft	Hamis betyárleves (gomba, tejföl) Fokhagymás, tejben áztatott, bundázott csirkemell, zöldes rizs	1 290 Ft	Zöldes marhahúsleves csigatésztával Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	1 290 Ft	Grízgaluskaleves Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	1 250 Ft	Kakukkfűves, omlós csirkecomb, burgonyapüré Oroszkrémszelet	1 220 Ft	Korhelyleves házi kolbásszal Bud Spencer kedvence	1 250 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Fahéjas ószibarackleves Olaszos csirkecomb, zellerpüré	610 kcal ch: 36 g 1 590 Ft	Sárgarépa-krémléves, pirított tök-maggal Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek	710 kcal ch: 36 g 1 590 Ft	Currys zöldeskrémléves szezám-maggal Káposzta-juhtúrós göngyölt sertéskaraj, almás vitaminsaláta	540 kcal ch: 27 g 1 590 Ft	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtós tztziki saláta Gyümölcsös túrótortakocka	650 kcal ch: 19 g 1 590 Ft	Zellerkrémléves Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré	550 kcal ch: 23 g 1 590 Ft	Karfiolleves Római csirkecombfilé, balsalikus sajtós bundában, pestós vegyes zöldsaláta	490 kcal ch: 18 g 1 590 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, sült házi kolbász Feketesokos, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	740 kcal ch: 39 g 1 590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	550 kcal ch: 31 g 1 690 Ft	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezám-maggos, kevert saláta Feketesokos egrespuding szőlőmagliszttel	690 kcal ch: 18 g 1 690 Ft	Currys zöldeskrémléves szezám-maggal Szaftos reszelt máj, paradicsomos kevertsaláta	640 kcal ch: 25 g 1 690 Ft	Káposzta-tökfőzelék, pulykapörkölt Feketesokos, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	610 kcal ch: 24 g 1 690 Ft	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta Feketesokos, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	680 kcal ch: 13 g 1 690 Ft	Karfiolleves Pirított csirkecomb, petrezselymes tepsis zöldségek	540 kcal ch: 22 g 1 690 Ft	Székelykáposzta Fahéjas, sült gyümölcsök	670 kcal ch: 33 g 1 690 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

25. hét	Hétfő (06.18.)	Kedd (06.19.)	Szerda (06.20.)	Csütörtök (06.21.)	Péntek (06.22.)	Szombat (06.23.)	Vasárnap (06.24.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP	
ZS 121	Ebéd	Chilis sajtkrémrel töltött rántott sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek	Csirkefile párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek	Diós, rántott csirkefile (Zsírégető bundában), meggy mártás	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltve, bundázva) pirított citromos ceruzabab	Római csirkecombfile, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	Székelykáposzta	Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb)
	Vacsora	Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, mustáros gőzölt zöldségek	Toszkán csirkefile (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel	Sült csirkecombfile, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Tárkonyos csirkefile falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta
	Snack	Tiramisu	Kókuszkecska	Mákos citromkecska	Gyümölcsös túróortokkecska	Kókuszgolyó (2 db)	Fekete csokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztel	Fehér tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírégető kifli	Magyaros húskrém, Zsírégető kifli	Brokkolis tojáslepeny, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Pulykakolbász, light margarin, uborka, Zsírégető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:	3290	3290	3290	3290	3290	3290	3290	
Számított tápérték:	1340 kcal, ch: 57 g	1400 kcal, ch: 57 g	1430 kcal, ch: 46 g	1450 kcal, ch: 56 g	1170 kcal, ch: 30 g	1420 kcal, ch: 25 g	1140 kcal, ch: 51 g	

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP	
ZS 131	Ebéd	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Toszkán csirkefile (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, almás vitaminaláta	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Római csirkecombfile, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	Székelykáposzta	Konfitált csirkecombfile, petrezselymes zellerpüré
	Vacsora	Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, mustáros gőzölt zöldségek	Fokhagymás sajtkrémrel göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta	Sült csirkecombfile, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Tárkonyos csirkefile falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Buffalo csirkeszárnycs, ruccolás saláta	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepeny, 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 baracklekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:	2 790	2 790	2 790		2 790	2 790	2 790	
Számított tápérték:	1000 kcal, ch: 47 g	1030 kcal, ch: 42 g	1000 kcal, ch: 38 g	940 kcal, ch: 38 g	990 kcal, ch: 33 g	1130 kcal, ch: 30 g	840 kcal, ch: 40 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

25. hét	Hétfő (06.18.)	Kedd (06.19.)	Szerda (06.20.)	Csütörtök (06.21.)	Péntek (06.22.)	Szombat (06.23.)	Vasárnap (06.24.)
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 500 Ft / 7 NAP
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicseripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Bazsalikomós tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Keleti, sült zöldségek	Paradicsompestós zöldségek	Sült zöldségek, zöldfűszeres kelbimbómártás	
	Snack	Fahéjas őszibarackleves	Sárgarépa-kréMLEVES, pirított tökmaggal	Currys zöldségkréMLEVES szezámmaggal	Erdeigyümölcs-kréMLEVES	Vaníliás cseresznye leves	
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Vegyes gyümölcscocsonya	Zöld turmix	Fahéjas, sült gyümölcsök	
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft		
Számított tápérték:	670 kcal, ch: 87 g	870 kcal, ch: 76 g	690 kcal, ch: 89 g	640 kcal, ch: 84 g	720 kcal, ch: 92 g		

PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 690 Ft / 7 NAP
P 111	Ebéd	Köményes sertésárja, baconös balsamecetes zöldsaláta	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Szaftos reszelt máj, paradicsomos kevertsaláta	Fűszeres csirkecomb-falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa	Székelykáposzta	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.
	Vacsora	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta, pirított baconnel	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	
	Snack	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Almakrémmel töltött palacsinta, fahéjöntet	Vegyes gyümölcscocsonya	Málnás tapiókapuding	Feketecskós, szedreskókuszkrem szőlőmagliszttel	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1130 kcal, ch: 57 g	1210 kcal, ch: 53 g	1060 kcal, ch: 40 g	1190 kcal, ch: 60 g	1140 kcal, ch: 25 g		






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

25. hét	Hétfő (06.18.)	Kedd (06.19.)	Szerda (06.20.)	Csütörtök (06.21.)	Péntek (06.22.)	Szombat (06.23.)	Vasárnap (06.24.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 27 600 Ft / 7 NAP
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Lenmagos, kevert saláta	Füstölt mozzarella's friss saláta	Almás vitaminsaláta	Feta sajtos tzatziki saláta	Ruccolás saláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Rozmaringos, sült pulykamell, vajas, mustáros gőzölt zöldségek	Csirkemell párizsiasan (Zsírétető bundában), pirított zöldségek	Diós, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), meggymártás	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	
		Tiramisu	Fekete csokis egrespuding szőlőmaglisztel	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	
	Étkezés	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré	
	Étkezés	Ribizlis, epres gyümölcsmocsonya	Gyümölcshaláta (alma, meggy, körte)	Vegyes gyümölcsmocsonya	Zöld turmix	Áfonyás almakrémleves	
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírétető kifli	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepény, Zsírétető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírétető kifli	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	
	Hatást fokozó ital	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)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1430 kcal, ch: 72 g	1550 kcal, ch: 76 g	1550 kcal, ch: 68 g	1410 kcal, ch: 68 g	1390 kcal, ch: 53 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

25. hét	Hétfő (06.18.)	Kedd (06.19.)	Szerda (06.20.)	Csütörtök (06.21.)	Péntek (06.22.)	Szombat (06.23.)	Vasárnap (06.24.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP								
P 121	Reggeli	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Sertéspaprikás, cukkinilepény	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Töltött kelkáposzta
	Ebéd	Feketeocsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeocsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, rebarbás, szamócsás mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, vanília mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Köményes sertéstarja, baconös balzsamecetes zöldsaláta	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámagos, kevert saláta	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	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Gombás muffin, snidlingmártás	Kolbászkrém, zöldséghasábok	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	3 990 Ft	
Számított tápérték:	ch: 38 g	ch: 34 g	ch: 44 g	ch: 44 g	ch: 34 g	ch: 39 g	ch: 41 g	

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	Tavaszi Zsírfaó italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírfaó italmix, 7l Zsírfaó barack ízű üdítóital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírfaó italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírfaó italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírfaó italcsomag (10x1l) (10l Zsírfaó barack ízű üdítóital)	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 Zsírfaó italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírfaó italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírfaó barack ízű üdítóital (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	Zsírfaó kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft