

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

29. hét		Hétfő (07.16.)		Kedd (07.17.)		Szerda (07.18.)		Csütörtök (07.19.)		Péntek (07.20.)	
H1	Levesek	Gulyásleves	620 Ft	Paradicsomleves	490 Ft	Zöldborsós csirkeaguleves	560 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	560 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft
H2	Levesek	Hideg egreskrémleves	530 Ft	Alföldi burgonyagaluska-leves, füstölt tarjával	580 Ft	Hideg sárgabarackkrémleves	530 Ft	Fokhagymakrémleves	510 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	620 Ft
H5	Tészták	Stíriai túros galuska	970 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	990 Ft	Káposztás cvekedi	840 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	970 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	820 Ft
H6	Főzelékek	Sóska, főtt burgonya		Fejtett babfőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Petrezselymes zsenge zöldborsófőzelék		Kelkáposzta-főzelék	
		1. bundás zsemle	940 Ft	1. főtt tojás (2 db)	920 Ft	1. sült debreceni	990 Ft	1. tükörtojás (2 db)	960 Ft	1. sült virsli (2 db)	950 Ft
		2. natúr csirkemell	1 050 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	980 Ft	2. csülökszeletek	1 070 Ft	2. rántott sertésszelet	1 090 Ft	2. kakukkfűves, omlós csirkecomb	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Cukkini csípős bundában, burgonyapüré	980 Ft	Rántott hagymakarikák, petrezselymes újbungonya	1 050 Ft		1 090 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	990 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 120 Ft
H8	Készételek	Őszibarackos szárnyastokány, petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	Csirkecomb „erdészlánya” módra (gombás, hagmás, zöldborsós ragu), jázminrizs	1 020 Ft	Zúzapörkölt, galuska	960 Ft	Bükk tuskésragu (sertéslapocka, gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), petrezselymes jázminrizs	990 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	950 Ft
H9	Készételek	Húsos pásztortarhonya	990 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya	1 050 Ft	Hagmás sertésapró-pecsenye, rizs-bizsi	990 Ft	Tejfölös szárnyastokány, fusilli	990 Ft	Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	990 Ft
H11	Frissensültek	Holstein sertésszelet		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell		Csirkemell párizsiasan		Rántott sertésszelet		Kakukkfűves, omlós csirkecomb	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. zöldséges rizs	1 030 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 050 Ft	1. rizi-bizi	1 030 Ft	1. hagmás jázminrizs	940 Ft
		2. burgonyapüré	1 090 Ft	2. petrezselymes újbungonya	1 050 Ft	2. hasáburgonya	1 120 Ft	2. steak burgonya	1 050 Ft	2. burgonyapüré	980 Ft
H12	Népszerű ételek	Fűszeres túrókrémmel töltött pulykamell rántva, snidlinges tejfölmártás, kukoricás rizs	1 230 Ft	Csípős kolbász hússal töltött, göngyölt csirkemell, petrezselymes újbungonya	1 220 Ft	Bécsi szelet, hasáburgonya	1 250 Ft	Diós, sajtkrémmel göngyölt csirkemell, majonéz burgonyasaláta	1 190 Ft	Sonkával töltött, rántott pulykamell, jázminrizs	1 190 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Montmarte-i bohém csirkemell, hasáburgonya	1 190 Ft	Mézes, currys, sült csirkecomb, kéksajtós burgonyapüré	1 190 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfölös gombamártással), túros galuska	1 180 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasáburgonya	1 250 Ft	Hagmás, mustáros pecsenye (sertésárja), tepsis burgonya	1 120 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, málnaöntet	540 Ft	Szalagos fánk, házi baracklekvárral (2 db)	540 Ft	Sacher szelet	510 Ft	Almás rétes	550 Ft	Oroszkrémszelet	480 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét		Hétfő (07.16.)		Kedd (07.17.)		Szerda (07.18.)		Csütörtök (07.19.)		Péntek (07.20.)	
ZS1	Levesek	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g	610 Ft	Ánizsos egreskrémleves 140 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 csirke raguleves 240 kcal, ch: 10 g	730 Ft	Currys zöldségremlés szeszámaggal 160 kcal, ch: 10 g	670 Ft	Hideg erdeigyümölcs-krémleves 110 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Karfiolleves 90 kcal, ch: 8 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Olaszos csirkecomb, zellerpüré 430 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft	Fokhagymás sajtkrémmel göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta 470 kcal, ch: 10 g	1 250 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 320 kcal, ch: 9 g	1 150 Ft	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta 440 kcal, ch: 9 g	1 140 Ft	Zsenge karalábéfőzelék, sült házi kolbász 550 kcal, ch: 18 g	1 120 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Rozmaringos, sült pulykamell, vaj, juhtúrós brokkolisaláta 340 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel 400 kcal, ch: 20 g	1 250 Ft	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, balsamecetes paradicsomsaláta 390 kcal, ch: 11 g	1 170 Ft	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet 360 kcal, ch: 12 g	1 220 Ft	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta 320 kcal, ch: 12 g	1 150 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Chilis sajtkrémmel töltött rántott sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek 490 kcal, ch: 18 g	1 220 Ft	Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), mediterrán zöldségremlés 450 kcal, ch: 17 g	1 190 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)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt (Zsírregető liszt) 410 kcal, ch: 22 g	1 120 Ft	Szárnnyashússal rakott cukkini 430 kcal, ch: 21 g	1 190 Ft	Gombás sertésragu, orsó tészta (low carb) 550 kcal, ch: 30 g	1 120 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető liszt) 700 kcal, ch: 37 g	1 190 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb) 640 kcal, ch: 31 g	1 200 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: 52 g	1 120 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, padlizsánnal sült újborgonya 490 kcal, ch: 32 g	1 250 Ft	Csirkemell cukkini köntösben (teljes kiőrlésű liszt), petrezselymes barnarizs 580 kcal, ch: 65 g	1 120 Ft	Pirított szárnyasmáj, szerezsendiós könnyű burgonyahab 450 kcal, ch: 39 g	1 150 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	1 290 Ft	Székelykáposzta 560 kcal, ch: 10 g	1 200 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Rablónyárs (sertés), sós-vizes uborka ch: 10 g	1 490 Ft	Sertéspaprikás, cukkinilepény 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 csirkeszárnnyal, ruccolás saláta ch: 11 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Köményes sertésstarja, baconös balsamecetes zöldsaláta ch: 11 g	1 490 Ft	Zöld-citromos, sült csirkecomb, balsamecetes zöldségek, kevert saláta ch: 15 g	1 440 Ft	Szaftos reszelt máj, hamis kovászos uborka ch: 10 g	1 440 Ft	Olajbogyóval sült csirkecombfilé, vegyes saláta, pirított baconnel ch: 17 g	1 490 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 16 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Tiramisu 310 kcal, ch: 10 g	620 Ft	Kókuszgocka 270 kcal, ch: 5 g	590 Ft	Mákos citromgocka 260 kcal, ch: 11 g	590 Ft	Gyümölcsös túró torta gocka 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	Diós, sárgabarackkrém palacsinta, vaníliaöntet 270 kcal, ch: 24 g	630 Ft	Narancsos csokoládégocka 530 kcal, ch: 15 g	670 Ft	Málnás tápiókapuding 180 kcal, ch: 27 g	670 Ft	Gesztenyegocka 320 kcal, ch: 25 g	710 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK


29. hét	Hétfő (07.16.)	Kedd (07.17.)	Szerda (07.18.)	Csütörtök (07.19.)	Péntek (07.20.)	Szombat (07.21.)	Vasárnap (07.22.)								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP											
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Hideg egreskrémleves Őszibarackos szárnyastokány, petrezselymes jázminrizs	1090 Ft	Paradicsomleves Fejtett babfőzelék, főtt tojás	1090 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Káposztás cvekedli	1090 Ft	Fokhagymakrémleves Bükkü tüskésragu (sertéslapocka, gomba, szalonna, vörösbor, tejszín), petrezselymes jázminrizs	1120 Ft	Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs Oroszkrémszelet	1090 Ft	Grízgaluskaleves Kakukkfűves, omlás csirkecomb, burgonyapüré	1090 Ft	Korhelyleves, házi kolbással Grízes tészta, baracklekvár	1090 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP											
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Hideg egreskrémleves Húsos pástortarhonya	1120 Ft	Paradicsomleves Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes újborgonya	1220 Ft	Hideg sárgabarackkrémleves Magyaros burgonyafőzelék, sült debreceni	1290 Ft	Zöldes marhahúsleves csigatésztával Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	1290 Ft	Grízgaluskaleves Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	1250 Ft	Korhelyleves házi kolbással Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	1250 Ft	Kakukkfűves, omlás csirkecomb, burgonyapüré Oroszkrémszelet	1120 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Fahéjas őszibarackleves Olaszos csirkecomb, zellerpüré	610 kcal ch: 36 g 1590 Ft	Ánizsos egreskrémleves Csirkemell párizsiasan (Zsirégető bundában), mediterrán zöldségkrém	590 kcal ch: 30 g 1590 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámaggal Kaprok túróval göngyölt sertéskaraj, balsamecetes paradicsomsaláta	550 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta Gyümölcsös túrótortakocka	650 kcal ch: 19 g 1590 Ft	Zellerkrémleves Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	530 kcal ch: 25 g 1590 Ft	Karfiolleves Római csirkecombfilé, bászalikomós sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	490 kcal ch: 18 g 1590 Ft	Zsenge karalábefőzelék, sült házi kolbász Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	740 kcal ch: 20 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	550 kcal ch: 31 g 1690 Ft	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezám- magos, kevert saláta Feketecsokis egres-puding szőlőmagliszttel	690 kcal ch: 18 g 1690 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámaggal Szaftos reszelt máj, hamis kovászos uborka	490 kcal ch: 20 g 1690 Ft	Kapros tökfőzelék, pulykapörkölt Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	610 kcal ch: 24 g 1690 Ft	Karfiolleves Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	550 kcal ch: 19 g 1690 Ft	Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek (P111)			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét	Hétfő (07.16.)	Kedd (07.17.)	Szerda (07.18.)	Csütörtök (07.19.)	Péntek (07.20.)	Szombat (07.21.)	Vasárnap (07.22.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 82 400 Ft / 28 NAP		
ZS 121	Ebéd	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), mediterrán zöldségkrém	Gombás sertésragu, orsó tészta (low carb)	Kapros tökfőzelék, pulykapörkölt	Zsenge karalábéfőzelék, sült házi kolbász	Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb)	Székelykáposzta
	Vacsora	Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, juhtúrós brokkolisaláta	Szárnyashússal rakott cukkini	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta
	Snack	Tiramisu	Feketecskokis egrespuding szőlőmaglisztrel	Vegyes gyümölcskocsonya	Feketecskokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Kókuszgolyó (2 db)	Feketecskokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Fehér tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírégető kifli	Magyaros húskrém, Zsírégető kifli	Brokkolis tojáslepény, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírégető kifli	Pulykakolbász, light margarin, uborka, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	
Számított tápérték:	1280 kcal, ch: 47 g	1320 kcal, ch: 48 g	1280 kcal, ch: 53 g	1260 kcal, ch: 40 g	1400 kcal, ch: 40 g	1390 kcal, ch: 44 g	1150 kcal, ch: 30 g	

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 70 400 Ft / 28 NAP	
ZS 131	Ebéd	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Szárnyashússal rakott cukkini	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, balsamecetes paradicsomsaláta	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré	Székelykáposzta	
	Vacsora	Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, juhtúrós brokkolisaláta	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámagos, kevert saláta	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	Zsenge karalábéfőzelék, sült házi kolbász	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepény, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, puffasztott búza (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Light margarin, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, light 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	2 790 Ft	2 790 Ft	
Számított tápérték:	900 kcal, ch: 42 g	1070 kcal, ch: 48 g	1010 kcal, ch: 32 g	980 kcal, ch: 38 g	1100 kcal, ch: 33 g	1100 kcal, ch: 40 g	970 kcal, ch: 36 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét	Hétfő (07.16.)	Kedd (07.17.)	Szerda (07.18.)	Csütörtök (07.19.)	Péntek (07.20.)	Szombat (07.21.)	Vasárnap (07.22.)
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Csicseripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Sült gomba, fenyőmagos, padlizsános újburgonya	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	<div style="text-align: center;">  <p>5 NAPOS RENDELÉS ESETÉN EZEN A HÉTEN A LISTAÁRHOZ KÉPEST, MOST NAPI 300 Ft KEDVEZMÉNYT ADUNK! 11 950 Ft HELYETT CSAK 10 490 Ft</p> <p>A gondosan válogatott növényi alapanyagoknak köszönhetően a Turbó étrend ételei támogatják a szervezet sav-bázis egyensúlyának helyreállítását. A zöldségek, gyümölcsök magas rost-, vitamin- és nyomelemtartalma táplálja a szervezetet és egyúttal segíti a lúgosítást, a méregtelenítést és ezáltal a fogyást.</p> </div>
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Lecsós, gombás zöldbab	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Paradicsompestós zöldségek	Sült zöldségek, zöldfűszeres kelbimbómártás	
	Snack	Fahéjas ősziarackleves	Ánizsos egreskrémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Hideg erdeigyümölcs-krémleves	Karfiolleves	
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix	Körtés gyümölcskocsonya	
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	
Számított tápérték:	650 kcal, ch: 87 g	730 kcal, ch: 96 g	860 kcal, ch: 75 g	640 kcal, ch: 89 g	620 kcal, ch: 72 g		

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND						KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 690 Ft / 7 NAP	KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 82 400 Ft / 28 NAP
P 111	Ebéd	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Sertéspaprikás, cukkinilepény	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás*	Fűszeres csirkecombfalatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa	Székelykáposzta	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Csirke mell fűszeres bundában, pirított zöldségek	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta	Szaftos reszelt máj, hamis kovászos uborka	Kapros tökfőzelék, pulykapörkölt	Pirított csirkecomb, petrezselymes tepsis zöldségek	
	Snack	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Feketecsokis egrespuding szőlőmaglisztel	Narancsos csokoládékocka	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztel	Gesztenyekocka	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:	1030 kcal, ch: 66 g	1390 kcal, ch: 32 g	1380 kcal, ch: 43 g	1130 kcal, ch: 41 g	1360 kcal, ch: 56 g		

*A listaár az a la carte ételben feltüntetett árból van számolva.






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét	Hétfő (07.16.)	Kedd (07.17.)	Szerda (07.18.)	Csütörtök (07.19.)	Péntek (07.20.)	Szombat (07.21.)	Vasárnap (07.22.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 27 600 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 97 400 Ft / 28 NAP	
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Lenmagos, kevert saláta	Füstölt mozzarella friss saláta	Balkáni saláta	Feta sajtos tzatziki saláta	Ruccolás saláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Rozmaringos, sült pulykamell, vajos, juhtúrós brokkolisaláta*	"Szárnyashússal rakott cukkini* 430 kcal, ch: 21 g"	Szaftos reszelt máj, hamis kovászos uborka*	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	
		Tiramisu	Fekete csokis egrespuding szőlőmaglisztel	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	
	Étkezés	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, balsamecetes paradicsomsaláta*	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	
	Étkezés	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	"Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)"	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix	Körtés gyümölcskocsonya	
	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: 67 g	1510 kcal, ch: 74 g	1480 kcal, ch: 53 g	1410 kcal, ch: 68 g	1420 kcal, ch: 59 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

29. hét	Hétfő (07.16.)	Kedd (07.17.)	Szerda (07.18.)	Csütörtök (07.19.)	Péntek (07.20.)	Szombat (07.21.)	Vasárnap (07.22.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Sertéspaprikás, cukkinilepény	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma	Töltött kelkáposzta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek
	Ebéd	Feketeocsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeocsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, rebarbás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Köményes sertéstárja, baconös balzsamecetes zöldsaláta	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta	Saftos reszelt máj, hamis kovászos uborka	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	Kolbászkrem, zöldséghasábok	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Szardíniakrem, 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: 39 g	ch: 39 g	ch: 37 g	ch: 37 g	ch: 38 g	

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	Nyári 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