

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

26. hét		Hétfő (06.27.)		Kedd (06.28.)		Szerda (06.29.)		Csütörtök (06.30.)		Péntek (07.01.)	
H1	Levesek	Cseresznyekrémlés	790 Ft	Tejfeles karfiolleves, vajás galuska	750 Ft	Csurgatott tojásleves <i>TM</i>	770 Ft	Lebbencsleves <i>TM</i>	770 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével	750 Ft
H2	Levesek	Szárnyas becsináltleves, csigatészta	850 Ft	Tejszínes pulykaraguleves, kagylótészta	870 Ft	Orjaleves eperlevéllel (nagy dobozos) <i>TM</i>	830 Ft	Erdei vadgomba-krémlés, galuska	890 Ft	Palócleves (zöldbab, sertéslapocka, tejföl)	850 Ft
H5	Tészták	Tojásos nokedli	1 350 Ft	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral <i>TM</i>	1 370 Ft	Füstölt sajtos, tejfölös spagetti	1 490 Ft	Igazi hortobágyi húsos palacsinta (2 db)	1 580 Ft	Mákos tészta <i>TM</i>	1 290 Ft
H6	Főzelékek	Fokhagymás spenótfőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Lencsefőzelék		Magyaros kelkáposztafőzelék		Fejtett babfőzelék	
		1. bundás zsemle	1 450 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1 450 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 450 Ft	1. sült házi kolbász (1 db)	1 450 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 450 Ft
		2. sertéspörkölt	1 550 Ft	2. tordai sertéstokány	1 590 Ft	2. sertés fasírt	1 550 Ft	2. szárnyas vagdalt	1 470 Ft	2. lecsós sertéstokány	1 550 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldséppörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), orsótészta <i>TM</i>	1 490 Ft	Házi császármorzsa baracklekvárral	1 450 Ft	Gomba vadasan, galuska	1 350 Ft	Rántott sajt, petrezselymes jázminrizs	1 590 Ft	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás	1 480 Ft
H8	Készételek 1	Tejszínes sertésragu, fűszeres jázminrizs	1 480 Ft	Nagy házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	1 550 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, oregánó, paradicsom, chili, spagetti) <i>TM, D</i>	1 460 Ft	Zúzapörkölt, tarhonya <i>TM</i>	1 450 Ft	Lecsós sertéstokány, galuska	1 450 Ft
H9	Készételek 2	Orosházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma) <i>TM</i>	1 490 Ft	Tordai sertéstokány, (sertésstarja, füstölt szalonna), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1 550 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 520 Ft	Bakonyi csirkecombtokány (gomba, tejföl), jázminrizs	1 480 Ft	Sült csirkecomb erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya	1 580 Ft
H11	Frissensültek	Sokmagvas, bundázott pulykamell		Sertésborda párizsiasan		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé		Körözöttel töltött, rántott sertésborda		Diós, rántott csirkecombfilé	
		1. fűszeres jázminrizs	1 590 Ft	1. rizi-bizi	1 580 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 580 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 590 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 550 Ft
		2. majonézes burgonya	1 640 Ft	2. burgonyapüré	1 610 Ft	2. franciasaláta	1 620 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 640 Ft	2. burgonyapüré	1 590 Ft
H12	Népszerű ételek	Montmartre-i bohém csirkemell, (bacon, bazsalikom, fokhagyma, fehérbor), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1 650 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya <i>TM</i>	1 650 Ft	Dublini sertésborda (bacon, virsli, zöldborsó, sült tojás) vele sült burgonya	1 710 Ft	Csopaki pincepörkölt (marha lapocka, sertés velő), tarhonya <i>TM</i>	1 750 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csusza, szalonnapörccel	1 820 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kolbászos sajtkrémmel töltött, rántott sertésborda, sült kockaburgonya	1 720 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), rizi-bizi <i>TM</i>	1 620 Ft	Aszús libamájpürével töltött pulykamell, mazsolás burgonyapüré	1 720 Ft	Baltazár kedvence (füstölt csülökszeletek, párolt fehérkáposzta, hagymás, tört burgonya)	1 720 Ft	Hagymás marharostélyos, hasábburgonya <i>TM</i>	2 150 Ft
H14	Nemzetek ételek Kínai	Chilis, szecsuaí borsos csirkefalatok (szecsuaí bors, csillagánizs, édeskömény, szegfűszeg), mogyorós jázminrizs <i>TM, D</i>	1 580 Ft	Gyömbéres, mézes, kínai marhahús falatok, zöldséges sült tészta <i>TM</i>	1 980 Ft	Sanghaji sertéscsikok, kínai mártogatással, sült tojásos jázminrizs <i>Narancsleves, citromleves, szójaszószos édes chiliszószban pácoljuk a húst, gyömbéres, chilis mártogatással kínáljuk TM, D</i>	1 790 Ft	Szezámos, mézes csirkemellfalatok, sült tojásos jázminrizs <i>TM</i>	1 710 Ft	Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs <i>TM</i>	1 840 Ft
H20	Desszertek	Kókuszgolyó (2 db) <i>TM</i>	750 Ft	Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	810 Ft	Tejszínes karamellszelet	750 Ft	Brownie, marcipánöntet	790 Ft	Oroszkrémszelet	750 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

26. hét		Hétfő (06.27.)		Kedd (06.28.)		Szerda (06.29.)		Csütörtök (06.30.)		Péntek (07.01.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Májgaluskaleves 130 kcal, ch: 6 g	830 Ft	Feketeribizli-krémleves 120 kcal, ch: 10 g	830 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel (burgonya nélkül) 250 kcal, ch: 10 g	870 Ft	Ananászkrémleves, zabgaluskával 140 kcal, ch: 10 g	830 Ft	Szegfűszeges szilvakrémleves 140 kcal, ch: 15 g	830 Ft
F1	Mentes levelek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Minestroneleves 130 kcal, ch: 14 g TM	880 Ft	Marhahúsleves sok zöldséggel 190 kcal, ch: 10 g TM	990 Ft	Kókuszos, rebarbarás szamóca krémleves 150 kcal, ch: 12 g TM 🍌	900 Ft	Húsgaluskaleves 270 kcal, ch: 8 g TM	880 Ft	Pestós karalábékrémleves 170 kcal, ch: 10 g TM 🍌	840 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <u>Főétel</u>	Bográcsos, savanyúkáposztás malacgulyás, tejföllel (egyáltal)	2 090 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót	2 090 Ft	Egyben sült borjúhúsos fasírt, durum tészta, citromos spárgamártással	2 090 Ft	Csípős kolbászhusos, zöldséges gratin	2 090 Ft	Tejszínes pulykacombfilé, rozsmaringgal, dióval, főtt barnarizs 740 kcal, ch: 77 g	2 090 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás 340 kcal, ch: 10 g TM	1 790 Ft	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 360 kcal, ch: 22 g	1 820 Ft	Temesvári sertéspaprikás, galuska 570 kcal, ch: 15 g	1 770 Ft	Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), zöldfűszeres karfiolpüré 480 kcal, ch: 8 g	1 860 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 360 kcal, ch: 10 g TM	1 790 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Babérleveses sült csirkecombfilé, olívabogyós, mozzarellás saláta 440 kcal, ch: 14 g	1 810 Ft	Sült csirkemellfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 260 kcal, ch: 10 g	1 850 Ft	Tengeri halfilé citrommártásban, gőzölt zöldségek (karfiol, brokkoli, kelbimbó) 350 kcal, ch: 12 g	1 850 Ft	Brokkolifőzelék, csirkecombpaprikás 550 kcal, ch: 18 g	1 810 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, házi csalamádé 340 kcal, ch: 7 g	1 780 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott halfilé, light tartár 600 kcal, ch: 10 g	1 890 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlés zöldségek 520 kcal, ch: 16 g	1 880 Ft	Szezámmagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával, lilahagymával 430 kcal, ch: 20 g	1 910 Ft	Gombás bundában sült sertéskaraj, csípős, mentás sárgarépasaláta 360 kcal, ch: 23 g	1 830 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 550 kcal, ch: 22 g	1 820 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Sertéspörkölt, KETO galuska 680 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 850 Ft	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré 720 kcal, ch: 24 g, fehérje: 42 g TM	1 850 Ft	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), baconos, színes zöldségmorzsza 730 kcal, ch: 13 g, fehérje: 32 g TM 🍌	1 920 Ft	Kelbimbós sertéstokány, cukkini zöldségpénya 640 kcal, ch: 10 g, fehérje: 26 g 🍌	1 790 Ft	Vasalt sertésárja, fűstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g TM	1 830 Ft
ZS9	Fitt ételek	Stroganoff pulykacombfalatok (gomba, tejszín), bulgur 700 kcal, ch: 73 g	1 720 Ft	Kijevi sertésborda (teljes kiőrlésű), sült zöldségek édesburgonyával 730 kcal, ch: 62 g	1 950 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecombfilé, zöldségek, barnarizs) 630 kcal, ch: 61 g TM	1 780 Ft	Csirkecombpaprikás, FITT galuska 620 kcal, ch: 26 g	1 790 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, tejszínes, balzsamecetes cékla 660 kcal, ch: 29 g	2 090 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Zorbyárs, tzatzikivel leöntve, sült burgonya 440 kcal, ch: 45 g	1 990 Ft	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöldségek (répa, zeller, padlizsán, brokkoli) 390 kcal, ch: 16 g	1 890 Ft	Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 370 kcal, ch: 30 g TM	1 850 Ft	Lasagne bolognai módra (teljes kiőrlésű tészta) 670 kcal, ch: 68 g	1 880 Ft	Olivaolajban sült csirkecombfilé (bőrös), paprika mártással, vajás ceruzabab 440 kcal, ch: 24 g	1 890 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldségfasírt (2 db), paradicsomos, gombás hajdina 540 kcal, ch: 56 g TM	1 750 Ft	Zöldborsos tojáspörkölt, galuska 670 kcal, ch: 53 g TM 🍌	1 740 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta 830 kcal, ch: 61 g	1 990 Ft	Cukkini lecsó, paprikás jázminrizs 530 kcal, ch: 86 g TM 🍌	1 650 Ft	Sült padlizsán indiai módra (római kömény, édeskömény, fekete mustár), édesburgonyás zöldségek 350 kcal, ch: 42 g TM 🍌	1 820 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sárgaborsófőzelék, csípős tarjaszelet 840 kcal, ch: 41 g	1 850 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt (gomba, sonka, paradicsommártás) 630 kcal, ch: 55 g	1 950 Ft	Póréhagymás burgonyafőzelék, sült csirkecombfilé 500 kcal, ch: 36 g	1 890 Ft	Penne prosciuttoval, parmezánnal, száritott paradicsommártással 580 kcal, ch: 47 g	1 850 Ft	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt 520 kcal, ch: 16 g	1 860 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 710 kcal, ch: 10 g	1 930 Ft	Majonézes hússaláta (házi burgonyasaláta) 770 kcal, ch: 43 g	1 920 Ft	Rakott karfiol (sertés, sajt, barnarizs) 800 kcal, ch: 39 g	2 000 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek (karfiol, sütőtök, brokkoli) 570 kcal, ch: 19 g	1 850 Ft	Buffalo csirkeszárnyak (chili, mustár, paradicsom), citromos petrezselyemmártás 330 kcal, ch: 4 g TM , D	1 760 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Parmezános, édes chilis sertésárja, pirított, póréhagymás zöldségek 560 kcal, ch: 12 g, fehérje: 24 g	1 890 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	1 950 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), fokhagymás, borsikafűves, pörés saláta 420 kcal, ch: 13 g, fehérje: 25 g TM	1 890 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 940 Ft	Csülkös sertéspörkölt, zöldségkrokett (2 db) 690 kcal, ch: 28 g, fehérje: 24 g TM	1 890 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csirkemell cukkini köntösben, édesköményes, párolt zöldségek 510 kcal, ch: 37 g TM 🍌	2 080 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsos cukkinikrém 680 kcal, ch: 50 g	2 020 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), hasábburgonya 700 kcal, ch: 68 g	2 020 Ft	Fűszeres morzsában sült, rántott tőkehalfilé, fokhagymás parajpüré 360 kcal, ch: 16 g TM	1 890 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 610 kcal, ch: 57 g TM	2 090 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	890 Ft	Mandulás, barackos pite 220 kcal, ch: 13 g 🍌	890 Ft	Csokoládékrémmel töltött palacsinta, meggyzós 160 kcal, ch: 22 g	890 Ft	Somlói galuska 340 kcal, ch: 13 g	890 Ft	Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g 🍌	890 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g TM 🍌	990 Ft	Gundel palacsinta 470 kcal, ch: 26 g	990 Ft	Répatortakocka 380 kcal, ch: 5 g TM	990 Ft	Mákos lepény, citromkrémmel tálalva 280 kcal, ch: 6 g TM	990 Ft	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g TM	990 Ft
IK2	8/16 Inzulinkontroll <u>Snack</u>	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

26. hét	Hétfő (06.27.)	Kedd (06.28.)	Szerda (06.29.)	Csütörtök (06.30.)	Péntek (07.01.)	Szombat (07.02.)	Vasárnap (07.03.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 42 990 Ft / 20 nap				5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 11 490 Ft / 5 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Májgaluskaleves Montmartre-i bohém csirkemell, petrezselymes jázminrizs Kókuszgolyó (2 db)	2 390 Ft	Feketerbizli-krémleves Nagy házi rakott kelkáposztája Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	2 390 Ft	Csurgatott tojásleves Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé, franciasaláta Tejszínes karamellszelet	2 390 Ft	Húsgaluskaleves Baltazár kedvence Brownie, marcipánöntet	2 390 Ft	Pestós karalábékrémleves Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Epres mascarpone kocka	2 390 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével Tejszínes pulykacombfilé, rozsmaringgal, dióval, főtt barnarizs Erdei gyümölcsös tápiókapuding	2 390 Ft	Szefűszeges szilvakerémleves Serpenyős, zöldséges sertésragu (egyfál) Oroszkrémszelet	2 390 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 37 790 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 9 690 Ft / 7 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Szárnyas becsináltleves, csigatészta Tojásos nokedli	1 590 Ft	Tejszínes zöldséraguleves, kagylótészta Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (1 db)	1 590 Ft	Frankfurti leves, bécsi virslivel Gomba vadasan, galuska	1 590 Ft	Erőleves Bakonyi csirkecombtokány, jázminrizs	1 590 Ft	Palócleves Mákos tészta	1 590 Ft	Pestós karalábékrémleves Lecsős sertéstokány, galuska	1 590 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs Oroszkrémszelet	1 590 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 43 790 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 11 690 Ft / 7 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Májgaluskaleves Tejszínes sertésragu, fűszeres jázminrizs	1 850 Ft	Tejszínes pulykaraguleves, kagylótészta Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	1 850 Ft	Csurgatott tojásleves Bud Spencer kedvence	1 850 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék, szárnyas vagdalt Brownie, marcipánöntet	1 850 Ft	Palócleves Mákos tészta	1 850 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs Oroszkrémszelet	1 850 Ft	Pestós karalábékrémleves Lecsős sertéstokány, galuska	1 850 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ		NAPI KEDVEZMÉNY: 2 190 Ft												
Főétel + Leves / Desszert	Májgaluskaleves Sertéspörkölt, galuska	790 kcal ch: 15 g	Tejszínes zöldséraguleves Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta	580 kcal ch: 31 g	Csontleves, eperlevéllel Temesvári sertéspaprikás, galuska	640 kcal ch: 28 g	Húsgaluskaleves Brokkolifőzelék, főtt tojás (2 db)	680 kcal ch: 19 g	Szefűszeges szilvakerémleves Pestós pulykacombfilátok, paradicsommártásos zöldségek	660 kcal ch: 29 g	Pestós karalábékrémleves Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	500 kcal ch: 18 g	Zöldborsófőzelék, csülkös sertéspörkölt Erdei gyümölcsös tápiókapuding	630 kcal ch: 30 g
		2 190 Ft		2 190 Ft		2 190 Ft		2 190 Ft		2 190 Ft		2 190 Ft		2 190 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

26. hét	Hétfő (06.27.)	Kedd (06.28.)	Szerda (06.29.)	Csütörtök (06.30.)	Péntek (07.01.)	Szombat (07.02.)	Vasárnap (07.03.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 101 700 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 28 430 Ft / 7 nap				
ZS 121	Ebéd	Sertéspörkölt, galuska	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Temesvári sertéspaprikás, galuska	Gombás bundában sült sertéskaraj, csípős, mentás sárgarépasaláta	Serpenyős, zöldséges sertésragu	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt	Többszemű, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta
	Vacsora	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Malacsült, párolt lilakáposzta	Vincellér peccsenye, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	Brokkolifőzelék, főtt tojás (2 db)	Sajttal sült sertéskaraj, házi csalamádé	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Pestós pulykaombfalatok, paradicsommártásos zöldségek
	Snack	Gesztenyepüré	Lime-os körtés almásaláta	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Ananászkrémleves, zabgaluskával	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Trappista sajszelet, margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Tepertős pogácsa (1 db)	Túrós pogácsa (2 db)	Light majonézés párizsisaláta	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli	Főtt virsli (2 db), mustár, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal
Napi ár:		4 490 Ft	4 490 Ft	4 490 Ft	4 490 Ft	4 490 Ft	4 490 Ft	
Számított tápérték:		1590 kcal, ch: 35 g	1370 kcal, ch: 40 g	1470 kcal, ch: 46 g	1370 kcal, ch: 49 g	1380 kcal, ch: 37 g	1440 kcal, ch: 42 g	1390 kcal, ch: 39 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 90 500 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 280 Ft / 7 nap				
ZS 131	Ebéd	Parmezános, édes chilis sertésstarja, pirított, póréhagymás zöldségek	Kemencében sült sertésstarja, almás zellerpüré	Vincellér peccsenye, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	Óvári sertéskaraj, zöldfűszeres karfiolpüré	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt	Pestós pulykaombfalatok, paradicsommártásos zöldségek
	Vacsora	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta	Frankfurti leves, bécsi virslivel (nagy doboz)	Brokkolifőzelék, főtt tojás (2 db)	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	Sajttal sült sertéskaraj, házi csalamádé	Reszelt peccsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Sonka szeletek, margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Túrós pogácsa (2 db)	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Kókuszos, zabkorpás joghurt	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Diétás kajsizilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Számított tápérték:		950 kcal, ch: 30 g	1000 kcal, ch: 43 g	1070 kcal, ch: 29 g	970 kcal, ch: 38 g	1050 kcal, ch: 24 g	970 kcal, ch: 38 g	1030 kcal, ch: 41 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

26. hét	Hétfő (06.27.)	Kedd (06.28.)	Szerda (06.29.)	Csütörtök (06.30.)	Péntek (07.01.)	Szombat (07.02.)	Vasárnap (07.03.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 79 300 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 22 130 Ft / 7 nap				
ZS 141	Ebéd	Zöldségfasírt, gombás hajdina	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs	Gomba vadasan, galuska	Cukkini lecsó, paprikás jázminrizs	Édesburgonyás zöldségek	Pritamin paprikás zöldségtál	Paradicsommártásos zöldségek
	Vacsora	Sárgaborsó-főzelék	Almás zellerpüré, piritott tökmaggal	Spanyol zöldségtál	Brokkolífőzelék, főtt tojás (1 db)	Hagymás tojáslepény	Almaecetes, lilahagymás burgonyasaláta	Kókusztejes köleskása, piritott dió
	Snack	Minestroneleves	Feketeribizli-krémleves	Csurgatott tojásleves	Ananászkrémleves	Szegfűszeges szilvakrémleves	Sárgarépakrémleves	Pestós karalábékrémleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Lime-os kórtés almasaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya
Napi ár:	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	
Számított tápérték:	780 kcal, ch: 90 g	710 kcal, ch: 78 g	750 kcal, ch: 64 g	690 kcal, ch: 75 g	680 kcal, ch: 54 g	660 kcal, ch: 87 g	670 kcal, ch: 49 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 117 380 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 32 840 Ft / 7 nap				
P 121	Reggeli	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal	Kemencében sült sertéstarja, almás zellerpüré	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafűves, pörés saláta	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Vasalt sertéstarja, füstös zöldségpüré	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt
	Ebéd	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Malacsült, párolt lilakáposzta	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), baconos, színes zöldségmorzsa	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Serpenyős, zöldséges sertésragu	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Főtt tojás (2 db), zöldség	Házi májkrém, zöldség	Gombakrém, zöldség	Körözött, zöldség	Füstölt tarjaszeletek, zöldség	Hagymás tojáslepény, parmezánnal	Libazsír, zöldség, pékáru
Napi ár:	5 190 Ft	5 190 Ft	5 190 Ft	5 190 Ft	5 190 Ft	5 190 Ft	5 190 Ft	
Számított tápérték:	ch: 25 g	ch: 33 g	ch: 34 g	ch: 26 g	ch: 31 g	ch: 28 g	ch: 27 g	

26. hét		Hétfő (06.27.)	Kedd (06.28.)	Szerda (06.29.)	Csütörtök (06.30.)	Péntek (07.01.)	Szombat (07.02.)	Vasárnap (07.03.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 115 140 Ft / 28 nap 1 HETES KEDVEZMÉNY: 32 210 Ft / 7 nap								
IRE1	Ebéd	Májgaluskaleves 14 g (8 g)	Feketeribizli-krémleves 22 g (8 g)	Csontleves 12 g (4 g)	Ananászkrémleves, zabgaluskával 15 g (5g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	Sárgarépakrémleves 18 g (5 g)	Zelleres burgonyaleves 24 g (9 g)
		Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g)	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöltségek 25 g (9 g)	Spanyol csirkés egytál 41 g (11 g)	Gombás bundában sült sertéskaraj, chilis mentás sárgarépasaláta 36 g (15 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, füstös zöltségpüré 32 g (22 g)	Currys csirkemell, kelbimbós, pritaminnaprikás zöltségeken 13 g (17 g)	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöltségek 20 g (6 g)
	Uzsonna	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	Tepertős pogácsa (1 db) 17 g (15 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma) 24 g (9 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 17 g (15 g)
	Vacsora	Fokhagymás spenótfőzelék, bundás zsemle 31 g (8 g)	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 32 g (6 g)	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), színes zöltségmorzsa 28 g (10 g)	Brokkolifőzelék, csirkecombpaprikás 30 g (12 g)	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta 29 g (6 g)	Zöldbabfőzelék, szárnyas virsli, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)	Sajttal sült sertéskaraj, görög joghurtos light franciasaláta 30 g (7 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 16 g (2 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Trappista sajtzelet, margarin, zöltség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Házi májkrém, zöltség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	Gombakrém, zöltség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (7 g)	Körözött, zöltség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	Libaszír, zöltség, pékáru 27 g (23 g)	Füstölt tarjaszeletek, zöltség, pékáru 30 g (23 g)	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (6 g)	Lime-os, körtés almasaláta 17 g (6 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Snidlinges pogácsa (1 db) 19 g (16 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 g)
Napi ár:		5 090 Ft	5 090 Ft	5 090 Ft	5 090 Ft	5 090 Ft	5 090 Ft	5 090 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		163 g. (64 g.)	161 g. (52 g.)	163 g. (44 g.)	160 g. (59 g.)	159 g. (69 g.)	159 g. (61 g.)	158 g. (49 g.)

26. hét		Hétfő (06.27.)	Kedd (06.28.)	Szerda (06.29.)	Csütörtök (06.30.)	Péntek (07.01.)				
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert	Májgaluskaleves Sertéspörkölt, galuska	52 g (38 g)	Feketeribizli-krémleves Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöltségek	50 g (23 g)	Csontleves Spanyol csirkés egytál	53 g (15 g)	Ananászkrémleves, zabgaluskával Gombás bundában sült sertéskaraj, chilis mentás sárgarépasaláta	51 g (20 g)	Zelleres burgonyaleves Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöltségek	50 g (12 g)
Össz.szénhidrát (ebből rost)		2 580 Ft		2 620 Ft		2 450 Ft		2 610 Ft		2 500 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE											
IR1	Másnap reggeli	Trappista sajtzelet, margarin zöltség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	990 Ft	Házi májkrém, zöltség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	990 Ft	Gombakrém, zöltség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (7 g)	990 Ft	Körözött, zöltség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	990 Ft	Libaszír, zöltség, pékáru 27 g (23 g)	1 090 Ft
IR2	Leves	Májgaluskaleves 14 g (8 g)	830 Ft	Feketeribizli-krémleves 22 g (8 g)	830 Ft	Csontleves 12 g (4 g)	700 Ft	Ananászkrémleves, zabgaluskával 15 g (5g)	830 Ft	Sárgarépakrémleves 18 g (5 g)	850 Ft
IR3	Főétel 1	Parmezános, édes chilis sertésstarja, pirított, póréhagymás zöltségek 20 g (6 g)	1 890 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfólos zöltségek 37 g (21 g)	1 880 Ft	Vincellér pecsenye (karaj), fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 21 g (8 g)	1 890 Ft	Fűszeres morzsában sült rántott tökehalfilé, fokhagymás parajpüré 25 g (9 g)	1 890 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, görög joghurtos light franciasaláta 30 g (7 g)	1 810 Ft
IR4	Főétel 2	Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g)	1 850 Ft	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 32 g (6 g)	1 820 Ft	Szezámogós, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával, lilahagymával 43 g (19 g)	1 910 Ft	Gombás bundában sült sertéskaraj, chilis mentás sárgarépasaláta 36 g (15 g)	1 830 Ft	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta 29 g (6g)	1 750 Ft
IR5	Főétel 3	Rántott halfilé, light tartár 27 g (16 g)	1 890 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 21 g (5 g)	1 950 Ft	Spanyol csirkés egytál 41 g (11 g)	1 850 Ft	Brokkolifőzelék, csirkecombpaprikás 30 g (12 g)	1 810 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, füstös zöltségpüré 32 g (22 g)	1 820 Ft
IR7	Főétel 4	Csirkemell cukkini köntösben, párolt zöltségek 40 g (8 g)	2 080 Ft	Kijevi sertésborda (teljes kiőrlésű), sült zöltségek édesburgonyával 62 g (11 g)	1 950 Ft	Póréhagymás burgonyafőzelék, sült csirkecombfilé (bőrös) 42 g (6 g)	1 890 Ft	Óvári sertéskaraj, zöldfűszeres karfiolpüré 13 g (5 g)	1 860 Ft	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöltségek 20 g (6 g)	1 850 Ft
IR8	Főétel 5	Sárgaborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 63 g (21 g)	1 550 Ft	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöltségek 25 g (9 g)	1 890 Ft	Tengeri halfilé citrommártásban, gőzölt zöltségek (karfiol, brokkoli, kelbimbó) 23 g (10 g)	1 850 Ft	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöltséglepény 16 g (6 g)	1 790 Ft	Currys csirkemell, kelbimbós, pritaminnaprikás zöltségeken 30 g (17 g)	1 790 Ft
IR6	Snack	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	890 Ft	Mandulás, barackos pite 31 g (12 g)	890 Ft	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	850 Ft	Somló galuska 31 g (10 g)	890 Ft	Epres mascarpone kocka 16 g (7 g)	890 Ft






26. hét	Hétfő (06.27.)	Kedd (06.28.)	Szerda (06.29.)	Csütörtök (06.30.)	Péntek (07.01.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Sertéspörkölt, KETO galuska	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), baconos, színes zöldségmorzsa	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás
Desszert /Snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO feketecskis egrespuding	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény, citromkrémrel tálalva	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)
Számított energia:	1 000 kcal	980 kcal	1 030 kcal	930 kcal	600 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 13 g, fehérje: 53 g	ch: 29 g, fehérje: 44 g	ch: 18 g, fehérje: 51 g	ch: 16 g, fehérje: 34 g	ch: 8 g, fehérje: 39 g
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Trappista sajszelet, margarin, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 4 g, fehérje: 21 g	1 090 Ft	Házi májkrém, zöldség, KETO kifli 300 kcal, ch: 9 g, fehérje: 18 g	1 090 Ft	Gombakrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Light majonézes párizsisaláta, KETO kifli 420 kcal, ch: 12 g, fehérje: 22 g	1 090 Ft	Libazsír, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	1 090 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Sertéspörkölt, KETO galuska 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 850 Ft	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré 720 kcal, ch: 24 g, fehérje: 42g	1 850 Ft	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), baconos, színes zöldségmorzsa 730 kcal, ch: 13 g, fehérje: 32 g	1 920 Ft	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény 650 kcal, ch: 10 g, fehérje: 26 g	1 790 Ft	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 830 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Parmezános, édes chilis sertésstarja, pirított, póréhagymás zöldségek 540 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g	1 890 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	1 950 Ft	Vincellér pecsenye (karaj), fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 600 kcal, ch: 13 g, fehérje: 26 g	1 890 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 940 Ft	Csülkös sertéspörkölt, KETO zöldségkrokett 690 kcal, ch: 28 g, fehérje: 24 g	1 890 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO kakaós szelet, málnaöntet 380 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	990 Ft	KETO mandulás barackos pite 220 kcal, ch: 13 g, fehérje: 6 g	890 Ft	KETO feketecskis, narancsos kakaómousse 360 kcal, ch: 9 g, fehérje: 4 g	900 Ft	KETO mákos lepény, citromkrémrel tálalva 280 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	990 Ft	KETO erdei gyümölcsös tapiókapuding 110 kcal, ch: 13 g, fehérje: 1 g	990 Ft
GKS1	Keto snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO snidlinges pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 16 g	890 Ft	Sonka szeletek, margarin, zöldség, extrudált kenyér 120 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli 270 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft	Körözött, zöldség, extrudált kenyér 200 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér 280 kcal, ch: 15 g	1 090 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Trappista sajszelet, margarin, zöldség, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli 300 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft	Fahéjas, zabkorpás joghurt 160 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Light majonézes párizsisaláta, Zsírégető kifli 420 kcal, ch: 12 g	1 090 Ft	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft

26. hét	Hétfő (06.27.)	Kedd (06.28.)	Szerda (06.29.)	Csütörtök (06.30.)	Péntek (07.01.)	Szombat (07.02.)	Vasárnap (07.03.)
MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA							
Ebéd	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g	Milánói makaróni, reszelt sajt 630 kcal, ch: 55 g	Póréhagymás burgonyafőzelék, sült csirkecombfilé 500 kcal, ch: 36 g	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs 530 kcal, ch: 86 g	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt 520 kcal, ch: 16 g	Sült padlizsán indiai módra, édesburgonyás zöldségek 350 kcal, ch: 42 g	Vasalt sertésárja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g
Vacsora	Sertéspörkölt, házi csalamádé 430 kcal, ch: 10 g	Marhahúsleves, sok zöldséggel (nagy dobozos) 270 kcal, ch: 13 g	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafüves, pórés saláta 440 kcal, ch: 12 g	Fűszeres morzsában sült rántott, tökehalfilé, fokhagymás parajpüré 360 kcal, ch: 16 g	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta 400 kcal, ch: 15 g	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek 520 kcal, ch: 14 g	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 360 kcal, ch: 10 g
Másnap reggeli	Főtt tojás (2 db), zöldség 90 kcal, ch: 1 g	Házi májkrém, zöldség, pékáru 330 kcal, ch: 32 g	Gombakrém, zöldség 160 kcal, ch: 6 g	Körözött, zöldség, pékáru 290 kcal, ch: 31 g	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru 300 kcal, ch: 28 g	Libazsír, zöldség, pékáru 340 kcal, ch: 4 g	Hagymás tojáslepény, parmezánnal 310 kcal, ch: 3 g
Számított energia:	1230 kcal, ch: 21 g	1230 kcal, ch: 100 g	1150 kcal, ch: 54 g	1180 kcal, ch: 133 g	1220 kcal, ch: 59 g	1210 kcal, ch: 60 g	1240 kcal, ch: 21 g
Napi ár:	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft

VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA - ZSÍRSZEGÉNY, ALACSONY KCAL ÉS CH								1 HETES KEDVEZMÉNYES ÁR: 24 990 Ft
ZS 151	Ebéd	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcs mártás	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafüves, pórés saláta	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta	Sült padlizsán indiai módra, édesburgonyás zöldségek	Olivaolajban sült csirkecombfilé, paprika mártással, vajás ceruzabab
	Vacsora (Zóna adag)	Zöldségfasírt, gombás hajdina	Almás zellerpüré, pirított tökmaggal	Balzsamecetes sült cékla, lilahagymával	Ananászkrémleves, zabgaluskával	Kókusztejes köleskása, pirított dió	Hagymás tojáslepény	Pritamin paprikás zöldségtál
	Hatást fogókó ital	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Tepertős pogácsa (1 db)	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya	Füstölt sajtos pogácsa (1 db)	Erdei gyümölcsös tápiókapuding
Napi ár:	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	
Számított tápérték:	710 kcal, ch: 56 g	720 kcal, ch: 35 g	730 kcal, ch: 47 g	870 kcal, ch: 40 g	860 kcal, ch: 47 g	780 kcal, ch: 48 g	740 kcal, ch: 50 g	

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Nyári Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 17 696 Ft helyett 11 680 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 975 Ft helyett 2 380 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 8 087 Ft helyett 6 470 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 445 Ft helyett 1 980 Ft!
S27!	Kilófaló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 500 Ft helyett 2 150 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	900 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	890 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	790 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	890 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	490 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	890 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	590 Ft
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	890 Ft