

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

12. hét		Hétfő (03.19.)		Kedd (03.20.)		Szerda (03.21.)		Csütörtök (03.22.)		Péntek (03.23.)	
H1	Levesek	Babgulyás	610 Ft	Lebbencsleves	470 Ft	Újházy jércehúsleves	570 Ft	Sertésraguleves	560 Ft	Erőleves eperlevéllel	470 Ft
H2	Levesek	Tejfőlös burgonyaleves	490 Ft	Erdei gombakréMLEves, burgonyagaluska	520 Ft	Tejszínes őszibarackleves	560 Ft	KörtekréMLEves	530 Ft	Tejszínes zellerkréMLEves	490 Ft
H5	Tészták	Tepertős, túrós csusza	950 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	990 Ft	Mákos tészta	850 Ft	Vargabéles	910 Ft	Bolognai spagetti	920 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes brokkolifőzelék		Magyaros tökfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Tejszínes fokhagymás spenót		Zöldbabfőzelék	
		1. 2 db főtt tojás	950 Ft	1. csikóstokány	980 Ft	1. sült kolbász	930 Ft	1. 2 db tükörtojás	920 Ft	1. 2 db sült virsli	910 Ft
		2. csirkecombpörkölt	950 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	980 Ft	2. Stefánia vagdalt	960 Ft	2. sertésszelet Orly módra	960 Ft	2. kis bécsi	960 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldséges rizottó, reszelt sajttal	890 Ft	Rántott mozzarella, majonézes jászminrizs	990 Ft	Gombás juhtúróval töltött burgonyalángos, tejföl, reszelt sajt	950 Ft	Tojásos lecsó, rizzsel	910 Ft	Gombapaprikás, jászminrizs	880 Ft
H8	Készételek	Csirkecombpörkölt, galuska	920 Ft	Csikóstokány, galuska	950 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	940 Ft	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsos raguval), párolt rizs	960 Ft	Grill csirkemáj baconnel, tört burgonya	940 Ft
H9	Készételek	Részes, füstös aprópecsenye (sertéslapocka, bor, szalonna), tészta	950 Ft	Bográcsban főtt marhapörkölt, tarhonya	1 050 Ft	Stefánia vagdalt, burgonyapüré	960 Ft	Csáky csirkemellfalatok (csirkemellfalatok, tojásos lecsóval, paprikás mártással), galuska	990 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	940 Ft
H11	Frissensültek	Gombával töltött, göngyölt sertésszelet		Baconös, füstölt sajtos csirkecombfilé		Aszalt szilvával göngyölt csirkemell		Sertésszelet Orly módra		Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban	
		1. jászminrizs	990 Ft	1. kukoricás rizs	990 Ft	1. jászminrizs	990 Ft	1. hagymás jászminrizs	990 Ft	1. rizi-bizi	990 Ft
		2. burgonyapüré	990 Ft	2. pirított burgonya	990 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft	2. petrezselymes burgonya	990 Ft	2. petrezselymes burgonya	990 Ft
H12	Népszerű ételek	Fokhagymás tejben áztatott bundázott sertésszelet, őszibarackos burgonyapüré	1 050 Ft	Sajttal töltött rántott csirkemell, hasábburgonya	1 050 Ft	Rántott velő, hasábburgonya, tartármártás	1 250 Ft	Csülkös pacal, főtt burgonya	1 090 Ft	Bécsi szelet, burgonyapüré	1 180 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésstarja), tepsis burgonya	1 120 Ft	Túróczy csülök (sztrapacska csülökszeletekkel, juhtúrós tejfőllel, füstölt sajttal)	1 150 Ft	Sörrel locsolt, ropogós, füstölt csülök, lecsós korongburgonya	1 150 Ft	Kemencében sült lecsós pecsenye libamáj, házi lángos	1 180 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfőlös gombamártással), túrós galuskával	1 180 Ft
H20	Desszertek	Zserbó szelet	510 Ft	Csúsztatott palacsinta	540 Ft	Citromos túrókocka	490 Ft	Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	460 Ft	Almás pite	460 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét		Hétfő (03.19.)		Kedd (03.20.)		Szerda (03.21.)		Csütörtök (03.22.)		Péntek (03.23.)	
ZS1	Levesek	Citromos sárgabarack-krémléves 160 kcal, ch: 19 g	610 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g	590 Ft	Fahéjas almaleves 130 kcal, ch: 16 g	610 Ft	Vajbaleves, 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	690 Ft	Májgaluskaleves 110 kcal, ch: 7 g	670 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	710 Ft	Szederkrémléves 110 kcal, ch: 10 g	660 Ft	Minestrone leves 120 kcal, ch: 13 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Sült pulykamell, mustáros zöldségek 380 kcal, ch: 16 g	1 130 Ft	Óvári csirkemell, uborkasaláta 380 kcal, ch: 9 g	1 180 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 310 kcal, ch: 10 g	1 080 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, uborkás zöldsaláta 480 kcal, ch: 9 g	1 150 Ft	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta 340 kcal, ch: 16 g	1 150 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Tejfölös csirkemell, pirított zöldségek 400 kcal, ch: 19 g	1 080 Ft	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu 310 kcal, ch: 21 g	1 120 Ft	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret 350 kcal, ch: 18 g	1 160 Ft	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta 310 kcal, ch: 10 g	1 150 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 350 kcal, ch: 19 g	1 130 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 740 kcal, ch: 23 g	1 320 Ft	Magyaros tökfőzelék, szezámmagos, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában) 470 kcal, ch: 22 g	1 200 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), amerikai light káposztasaláta 630 kcal, ch: 23 g	1 170 Ft	Magvas rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), kikelet saláta 440 kcal, ch: 12 g	1 140 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Csirkecombfilé, zabpelyhes bundában, juhtúrós brokkoli 400 kcal, ch: 15 g	1 090 Ft	Csirkeemlgyros, pita (Zsírregető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Milánói penne (low carb) 480 kcal, ch: 33 g	1 040 Ft	Rántott sajt (Zsírregető bundában), light tartármártás 770 kcal, ch: 11 g	1 120 Ft	Mákos guba (Zsírregető kifliből) 580 kcal, ch: 22 g	1 080 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fokhagymás sertésszelet, füstölt sajtos light burgonyapüré 540 kcal, ch: 31 g	1 120 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, rántott csirkemell zabpelyhes bundában 640 kcal, ch: 50 g	1 020 Ft	Töltött káposzta (szárnyashússal, barnarizzsal) 550 kcal, ch: 28 g	1 080 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 470 kcal, ch: 53 g	1 050 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, natúr sertésszelet 370 kcal, ch: 20 g	1 050 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Szárnyas rakott karfiol 490 kcal, ch: 26 g	1 250 Ft	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek 380 kcal, ch: 20 g	1 180 Ft	Paleo Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal) 550 kcal, ch: 20 g	1 340 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 410 kcal, ch: 23 g	1 520 Ft	Grillezett csirkemáj, pestós zöldségek 410 kcal, ch: 15 g	1 190 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Magyaros csirkecomb, zöldségtocsní 710 kcal, ch: 12 g	1 380 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré 390 kcal, ch: 13 g	1 250 Ft	Vasalt csirkecombfilé, mustáros zöldsaláta 430 kcal, ch: 11 g	1 150 Ft	Majoránna csirkecomb, zelleres édesburgonya püré 630 kcal, ch: 23 g	1 320 Ft	Marharagu vadász módra (pecsenyelibamájjal), zöldségkrokkett 500 kcal, ch: 28 g	1 300 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Parmezános zöldségrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 12 g	1 440 Ft	Parasztos töltött sertésstarja, savanyúkáposzta-lepény ch: 16 g	1 440 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, lávakövön sült zöldségek ch: 18 g	1 440 Ft	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma ch: 16 g	1 440 Ft	Francia lecsó, paleo kolbásszal ch: 15 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csibésznyárs (csirkemell, szalonna, cukkini, gomba), savanyú uborka ch: 11 g	1 440 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 11 g	1 440 Ft	Csirkeemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta ch: 5 g	1 440 Ft	Töltött gomba (szalonnával, darált sertéshússal töltve), majonézes vitaminaláta ch:13 g	1 440 Ft	Majonézes hússaláta ch: 12 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Túrógombóc meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	570 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 220 kcal, ch: 17 g	580 Ft	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	580 Ft	Eperhabos piskóta 310 kcal, ch: 14 g	580 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	580 Ft
P10	Paleo desszertek	Erdei gyümölcsös kókuszcocka 350 kcal, ch: 15 g	770 Ft	Vaníliás, epres, paleo "túrókrém" 90 kcal, ch: 11 g	680 Ft	Rumos-meggyes paleo palacsinta, csokoládéöntet 210 kcal, ch: 24 g	630 Ft	Kávémousse, pirított mandula 400 kcal, ch: 10 g	710 Ft	Tiramisu 380 kcal, ch: 10 g	690 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

12. hét	Hétfő (03.19.)	Kedd (03.20.)	Szerda (03.21.)	Csütörtök (03.22.)	Péntek (03.23.)	Szombat (03.24.)	Vasárnap (03.25.)	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 25 065 Ft / 26 NAP				
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Tejfőlés burgonyaleves Csirkecombpörkölt, galuska 1 090 Ft	Lebbencsleves Magyaros tökfőzelék, sült virsli 1 090 Ft	Újházy jércéhúsleves Mákos tészta 1 090 Ft	Körtekrémleves Sertésszelet Orly módra, hagymás jázminrizs 1 120 Ft	Erőleves eperlevéllel Grill csirkemáj baconnel, tört burgonya 1 090 Ft	Húsgaluskaleves Gombapaprikás, jázminrizs 1 090 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma) Almás pite 1 090 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 28 780 Ft / 26 NAP				
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Babgulyás Tepertős, túrós csusza 1 250 Ft	Lebbencsleves Csikóstokány, galuska 1 190 Ft	Újházy jércéhúsleves Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya 1 190 Ft	Körtekrémleves Tejszínes fokhagymás spenót, sertésszelet Orly módra 1 220 Ft	Erőleves eperlevéllel Bolognai spagetti 1 190 Ft	Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban, petrezselymes burgonya Almás pite 1 220 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Gombapaprikás, jázminrizs 1 120 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Citromos sárgabarack- krémleves Tejfőlés csirkemell, pirított zöldségek 560 kcal ch: 38 g 1 550 Ft	Tejfőlés gombaleves, csipetke Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu 530 kcal ch: 33 g 1 550 Ft	Fahéjas almaleves Borsos csirkemell, póré, gombás zöldkötet 480 kcal ch: 34 g 1 550 Ft	Vajbaleves, fűstölt hússal Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta 530 kcal ch: 23 g 1 550 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, natúr sertésszelet Málnás, citromos joghurttorta kocka 610 kcal ch: 25 g 1 550 Ft	Minestrone leves Magvas rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), kikelet saláta 560 kcal ch: 25 g 1 550 Ft	Húsgaluskaleves Mákos guba 690 kcal ch: 27 g 1 550 Ft
P21	PALEO MENÜ	Savanyúkáposzta- krémleves, fűstölt tarjával Szárnas rakott karfiol 790 kcal ch: 35 g 1 650 Ft	Májgaluskaleves Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek 490 kcal ch: 27 g 1 650 Ft	Vasalt csirkecombfilé, mustáros zöldsaláta Rumos-meggyes paleo palacsinta, csokoládéöntet 640 kcal ch: 35 g 1 650 Ft	Szederkémleves Majoránna csirkecomb, zelleres édesburgonya püré 740 kcal ch: 33 g 1 650 Ft	Grillezett csirkemáj, pestós zöldségek Diós, almás paleo muffin, citrommártás 760 kcal ch: 28 g 1 650 Ft	Marharagu vadász módra (pecsenyelibamájjal), zöldségkrokkett Tiramisu 880 kcal ch: 38 g 1 650 Ft	Minestrone leves Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta 790 kcal ch: 24 g 1 650 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét	Hétfő (03.19.)	Kedd (03.20.)	Szerda (03.21.)	Csütörtök (03.22.)	Péntek (03.23.)	Szombat (03.24.)	Vasárnap (03.25.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 21 500 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 74 195 Ft / 26 NAP		
ZS 121	Ebéd	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), chilis, mentás sárgarépasaláta	Csirkemellgyros, pita (Zsírégető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta	Milánói penne (low carb)	Rántott sajt (Zsírégető bundában), light tartármártás	Magvas rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), kikelet saláta	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta	Paradicsomos káposztafőzelék, natúr sertésszelet
	Vacsora	Sült pulykamell, mustáros zöldségek	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta	Grillezett csirkemáj, pestós zöldségek	Mákos guba (Zsírégető kifliből)	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek
	Snack	Túrógombóc meggyvelővel	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Tiramisu
	Másnap reggeli	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírégető kifli	Light majonézes halkrém, Zsírégető kifli	Diétás baracklevél, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:	3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft	3 190 Ft	
Számított tápérték:	1340 kcal, ch: 64 g	1190 kcal, ch: 55 g	1460 kcal, ch: 64 g	1580 kcal, ch: 40 g	1310 kcal, ch: 41 g	1170 kcal, ch: 42 g	1260 kcal, ch: 58 g	

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 17 990 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 63 050 Ft / 26 NAP	
ZS 131	Ebéd	Sült pulykamell, mustáros zöldségek	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, uborkás zöldsaláta	Magvas rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), kikelet saláta	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta	Paradicsomos káposztafőzelék, natúr sertésszelet	
	Vacsora	Tejfölös csirkemell, pirított zöldségek	Óvári csirkemell, uborkasaláta	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Mákos guba (Zsírégető kifliből)	Grillezett csirkemáj, pestós zöldségek	
	Másnap reggeli	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 baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db)	
Napi ár:	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	2 690 Ft	
Számított tápérték:	960 kcal, ch: 46 g	940 kcal, ch: 45 g	860 kcal, ch: 37 g	910 kcal, ch: 29 g	950 kcal, ch: 50 g	1080 kcal, ch: 45 g	880 kcal, ch: 49 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét	Hétfő (03.19.)	Kedd (03.20.)	Szerda (03.21.)	Csütörtök (03.22.)	Péntek (03.23.)	Szombat (03.24.)	Vasárnap (03.25.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 500 Ft / 7 NAP	
ZS 141	Ebéd	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Sült paprikás zöldségvagdalt, mustáros zöldségek	Babpüré, zellerchips	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Szárzabfőzelék, zöldségfasírt
	Vacsora	Zöldséges hajdinafasírt	Köleskörözött, zöldséghasábok	Korianderes, sült zöldségek	Csípős zöldségek	Színpompás saláta, tormás öntettel	Tofus zöldségcurry	Színes bőségsaláta
	Snack	Citromos sárgabarack-krémleves	Ribizlikrémleves	Fahéjas almaleves	Szederkrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Magyaros káposztaleves	Gombakrémleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Lime-os, párolt gyümölcsök	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Meggyes gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding
Napi ár:	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	2 190 Ft	
Számított tápérték:	670 kcal, ch: 92 g	680 kcal, ch: 86 g	580 kcal, ch: 74 g	600 kcal, ch: 59 g	710 kcal, ch: 84 g	730 kcal, ch: 73 g	760 kcal, ch: 79 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND					KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 21 990 Ft / 7 NAP	KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 74 195 Ft / 26 NAP		
P 111	Ebéd	Magyaros csirkecomb, zöldségtocsní	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek	Csirkemell, házi kolbászhussal töltve, uborkasaláta	Majoránnás csirkecomb, zelleres édesburgonya püré	Grillezett csirkemáj, pestós zöldségek	Marharagu vadász módra (pecsenyelibamájjal), zöldségkrokett	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposztasaláta
	Vacsora	Szárnyas rakott karfiol	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré	Vasalt csirkecombfilé, mustáros zöldsaláta	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma	Cukkinis vagdalt, zellerpüré	Majonézes hússaláta	Francia lecsó, paleo kolbással
	Snack	Erdei gyümölcsös kókuszcocka	Vaníliás, epres, paleo "túrókrém"	Rumos-meggyes paleo palacsinta, csokoládéöntet	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Dió, almás paleo muffin, citrommártás	Tiramisu	Meggyes gyümölcskocsonya
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:	1550 kcal, ch: 53 g	860 kcal, ch: 44 g	1120 kcal, ch: 41 g	1420 kcal, ch: 49 g	1400 kcal, ch: 40 g	1640 kcal, ch: 50 g	1310 kcal, ch: 37 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét	Hétfő (03.19.)	Kedd (03.20.)	Szerda (03.21.)	Csütörtök (03.22.)	Péntek (03.23.)	Szombat (03.24.)	Vasárnap (03.25.)	
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 88 125 Ft / 26 NAP		
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Chilis, mentás sárgarépasaláta 90 kcal, ch: 11 g	Uborkasaláta 50 kcal, ch: 3 g	Mustáros zöldsaláta 70 kcal, ch: 10 g	Uborkás zöldsaláta 120 kcal, ch: 5 g	Kikelet saláta 110 kcal, ch: 7 g	Szőlőmagmolajos savanyúkáposzta-saláta 170 kcal, ch: 7 g	Színes bőségsaláta 50 kcal, ch: 6 g
		Tejfölös csirkemell, pirított zöldségek 400 kcal, ch: 19 g	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu 310 kcal, ch: 21 g	Milánói penne (low carb) 480 kcal, ch: 33 g	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai light káposztasaláta 630 kcal, ch: 23 g	Paradicsomos káposztafőzelék, natúr sertésszelet 370 kcal, ch: 20 g	Grillezett csirkemáj, pestós zöldségek 410 kcal, ch: 15 g	Mákos guba (Zsírétető kifliből) 580 kcal, ch: 22 g
		Túrógombóc meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	Meggyes lepény, vaníliaöntet 220 kcal, ch: 17 g	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	Eperhabos piskóta 310 kcal, ch: 14 g	Tiramisu 380 kcal, ch: 10 g	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
	Étkezés	Sült pulykamell, mustáros zöldségek 380 kcal, ch: 16 g	Csirkemellgyros, pita (Zsírétető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 310 kcal, ch: 10 g	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta 310 kcal, ch: 10 g	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta 340 kcal, ch: 16 g	Magvas rántott csirkecombfilé (Zsírétető bundában), friss saláta 510 kcal, ch: 29 g	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 350 kcal, ch: 19 g
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél 90 kcal, ch: 21 g	Lime-os, párolt gyümölcsök 120 kcal, ch: 25 g	Gyömbéres gyümölcssaláta 80 kcal, ch: 17 g	Mentás, epres gyümölcscocsonya 50 kcal, ch: 9 g	Barackos köleskása 170 kcal, ch: 19 g	Meggyes gyümölcscocsonya 70 kcal, ch: 11 g	Erdei gyümölcsös puding 130 kcal, ch: 25 g
	Másnap reggeli	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírétető kifli 250 kcal, ch: 6 g	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírétető kifli 200 kcal, ch: 5 g	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírétető kifli 270 kcal, ch: 4 g	Sonka, zöldség, Zsírétető kifli 190 kcal, ch: 5 g	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírétető kifli 220 kcal, ch: 9 g	Light majonézes halkrém, Zsírétető kifli 240 kcal, ch: 4 g	Diétás baracklevél, light margarin, Zsírétető kifli 160 kcal, ch: 9 g
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g
		Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g
	Napi ár:	3 845 Ft	3 845 Ft	3 845 Ft	3 845 Ft	3 845 Ft	3 845 Ft	3 845 Ft
Számított tápérték:	1490 kcal, ch: 68 g	1530 kcal, ch: 71 g	1470 kcal, ch: 75 g	1410 kcal, ch: 76 g	1520 kcal, ch: 87 g	1320 kcal, ch: 88 g	1540 kcal, ch: 80 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

12. hét	Hétfő (03.19.)	Kedd (03.20.)	Szerda (03.21.)	Csütörtök (03.22.)	Péntek (03.23.)	Szombat (03.24.)	Vasárnap (03.25.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 24 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 83 480 Ft / 26 NAP		
P 121	Reggeli	Baconös, paprikás tojás	Zöldséges szárnyasmájkrém, karalábé	Ham and eggs, friss zöldség	Majonézes halkrém, paprikába töltve	Sajtos omlett	Brokkolis, paprikás lapcsánka	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
	Ebéd	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Parasztes töltött sertésstarja, savanyúkáposzta-lepény	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, lávakövön sült zöldségek	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma	Francia lecsó, paleo kolbásszal	Lángba borult sertésborda, cukkinis zöldségpüré	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta
	Mini desszert	Feketecsokis, málnás kókuszkрем szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkрем szőlőmagliszttel	Duplacskokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Vacsora	Csibésznyárs (csirkemell, szalonna, cukkini, gomba), savanyú uborka	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Csirkemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta	Töltött gomba (szalonnával, darált sertéshússal töltve), majonézes vitaminaláta	Majonézes hússaláta	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Cukkinis vagdalt, zellerpüré
	Snack	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta
Napi ár:	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	
Számított tápérték:	ch: 35 g	ch: 35 g	ch: 37 g	ch: 31 g	ch: 40 g	ch: 36 g	ch: 36 g	

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	Téli Zsírfaó italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírfaó italmix, 7l Zsírfaó barack ízű údítóital, 7l Súlycsökkenő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	15 225 Ft helyett 10 195 Ft! -34%
AK2!	Extra Zsírfaó italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírfaó italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	2 625 Ft helyett 2 100 Ft! -20%
AK3!	Zsírfaó italcsomag (10x1l) (10l Zsírfaó barack ízű údítóital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	6 900 Ft helyett 5685 Ft! -20%
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	2 070 Ft helyett 1740 Ft! -19%
S27!	Kiló Faló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírfaó italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkenő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	2 175 Ft helyett 1 895 Ft! -14%
S21	Extra Zsírfaó italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírfaó barack ízű údítóital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	690 Ft
S23	Súlycsökkenő 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

