

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

3. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 15.		KEDD 2018. 01. 16.		SZERDA 2018. 01. 17.		CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 18.		PÉNTEK 2018. 01. 19.	
H1	Levesek	Magyaros zöldbaleves	470 Ft	Orjaleves eperlevéllel	560 Ft	Tejfeles karfiolleves	470 Ft	Sárgaborsó-krémleves	470 Ft	Grízgaluskaleves	470 Ft
H2	Levesek	Szárnas becsinált leves	540 Ft	Sajtkrémleves	570 Ft	Tanyasi baleves	600 Ft	Narancskrémleves	550 Ft	Vegyes gyümölcsleves	510 Ft
H5	Tészták	Diós tészta	850 Ft	Szecsuaáni csirkés sült tészta	910 Ft	Roquefortos, csirkemellfilés spagetti	940 Ft	Túrós derelye, édes tejföl	960 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	900 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék		Magyaros kelkáposzta-főzelék		Zöldborsófőzelék		Sóska, főtt burgonya		Tejszínes brokkolifőzelék	
		1. majoránnás, sült csirkemell	910 Ft	1. sült kolbász	900 Ft	1. 2 db tükörtojás	910 Ft	1. bundás zsemle	880 Ft	1. 2 db sült virsli	950 Ft
		2. sertéspörkölt	980 Ft	2. malacpörkölt	920 Ft	2. rántott szelet	950 Ft	2. csirkecombfilé Orly módra	940 Ft	2. rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás	890 Ft	Rántott sajt, majonézes kukoricasaláta	990 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet	880 Ft	Gombapörkölt, galuska	850 Ft	Sólet, főtt tojás (2 db)	890 Ft
H8	Készételek	Pápai, rakott csirkemell	970 Ft	Paprikás burgonya, sült házi kolbással	900 Ft	Bácskai rizses hús	940 Ft	Palóc egytál (sertéslapocka, zöldbab)	910 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	900 Ft
H9	Készételek	Vörösboros, gombás marhapörkölt, galuska	980 Ft	Malacpörkölt, jázminrizs	920 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 010 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	960 Ft	Tejszínes, zöldborsós csirkemellfalatok, spagetti	900 Ft
H11	Frissensültek	Majoránnás, sült csirkemell		Baconös, tepsis sertésszelet		Rántott szelet		Csirkecombfilé Orly módra		Rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában	
		1. párolt jázminrizs	950 Ft	1. rizi-bizi	990 Ft	1. jázminrizs	950 Ft	1. kukoricás rizs	940 Ft	1. jázminrizs	980 Ft
		2. hasábburgonya	990 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 030 Ft	2. steak burgonya	990 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft	2. petrezselymes burgonya	990 Ft
H12	Népszerű ételek	Kijevi csirkemell (bundázott, szerecsendiós, zöldfűszeres, sajtos), petrezselymes burgonya	1 020 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli	1 280 Ft	Rántott tonhal, majonézes burgonya	1 110 Ft	Tokaji kacsamáj (majsola, tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 180 Ft	Texasi mézes csirkemell (paradicsom, fokhagyma, paprika, koriander), burgonyapüré	1 120 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Toroskáposzta (sertésoldalas, császárszalonna)	1 090 Ft	Sült házi kolbász, tepsis burgonya, mustár	1 090 Ft	Vegyes hurka (májas, véres), hagymás tört burgonya	1 160 Ft	Böllértál (oldalal, kolbász, kakastaréj), párolt rizs	1 120 Ft	Serpenyős, hagymás flekken, petrezselymes burgonya	1 070 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	450 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	500 Ft	Bécsi túrókocka	500 Ft	Lúdláb szelet	470 Ft	Mogyorós szelet	460 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

3. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 15.		KEDD 2018. 01. 16.		SZERDA 2018. 01. 17.		CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 18.		PÉNTEK 2018. 01. 19.	
ZS1	Levesek	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g	590 Ft	Olasz sajtos gombaleves 200 kcal, ch: 11 g	610 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g	630 Ft	Fahéjas meggyleves 160 kcal, ch: 16 g	610 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g	590 Ft
P1	Paleo levesek	Mediterrán citromos csirkeleves 120 kcal, ch: 10 g	670 Ft	Marhahúsleves, sok zöldséggel 120 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Sóskakrémleves, reszelt főtt tojás 160 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Paradisomleves 150 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Kókuszos eperkrémleves 170 kcal, ch: 10 g	660 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Sajttal göngyölt csirkemell, balsamecetes kevert saláta 410 kcal, ch: 11 g	1 100 Ft	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta 390 kcal, ch: 11 g	1 040 Ft	Rákóczi göngyölt sertésborda (bacon, gomba), kapos-joghurtos zöldsaláta 420 kcal, ch: 13 g	1 170 Ft	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta 320 kcal, ch: 10 g	1 080 Ft	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba 450 kcal, ch: 17 g	1 110 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Petrezselymes zöldbabfőzelék, fokhagymás csirkecombfalatok 360 kcal, ch: 23 g	1 120 Ft	Fokhagymás pulykamellfalatok, gyömbéres karotta 390 kcal, ch: 26 g	1 110 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemellcsíkok pikáns, salsás zöldségekkel) 380 kcal, ch: 19 g	1 150 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség 380 kcal, ch: 26 g	1 080 Ft	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta 290 kcal, ch: 15 g	1 040 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Cordon Bleu sertéskaraj, baconös brokkoli 590 kcal, ch: 11 g	1 220 Ft	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek 580 kcal, ch: 20 g	1 180 Ft	Sóskafőzelék, párizsi sertésszelet (Zsírégető bundában) 550 kcal, ch: 12 g	1 060 Ft	Kijevi pulykamell (Zsírégető bundában), pirított, citromos ceruzabab 540 kcal, ch: 24 g	1 200 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás 530 kcal, ch: 29 g	1 150 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Sertésszelet Orly módra, tartármártás, párolt zöldségek 630 kcal, ch: 24 g	1 120 Ft	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), olajbogyós karfiolsaláta 420 kcal, ch: 10 g	1 120 Ft	Sajtkrémrel töltött rántott palacsinta (Zsírégető lisztből), light franciasaláta 530 kcal, ch: 34 g	1 120 Ft	Húsos lasagne (szárnyashúsból) 580 kcal, ch: 21 g	1 220 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből) 600 kcal, ch: 20 g	1 130 Ft
ZS9	Fitt ételek	Ózibarackkal, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 530 kcal, ch: 35 g	1 110 Ft	Sertéssült szilva chutney-val, füstölt sajtos burgonyapüré 660 kcal, ch: 40 g	1 120 Ft	Brassói aprópecsenye, zöldséges, sült burgonya 750 kcal, ch: 40 g	1 120 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs 570 kcal, ch: 56 g	1 380 Ft	Sajttal sült sertésszelet, light majonézes, póréhagymás kukoricasaláta 580 kcal, ch: 27 g	1 120 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó 480 kcal, ch: 34 g	1 310 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, szezámmagos, wok zöldségek 450 kcal, ch: 23 g	1 420 Ft	Petrezselymes, tengeri halfilé, parajos, grillezett zöldségek 300 kcal, ch: 14 g	1 330 Ft	Töltött káposzta 760 kcal, ch: 18 g	1 280 Ft	Baconös csirkemáj, párolt alma 400 kcal, ch: 37 g	1 140 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 650 kcal, ch: 24 g	1 400 Ft	Kemencében sült kacsacomb, vörösboros párolt lilakáposzta 600 kcal, ch: 23 g	1 720 Ft	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka 770 kcal, ch: 21 g	1 320 Ft	Sült csirkemell, kesudiós parmezánmártás, répafránk 620 kcal, ch: 28 g	1 330 Ft	Gombával sült sertésszelet, bazsalikomos brokkolikrém 470 kcal, ch: 10 g	1 310 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Serpenyős, zöldséges malacragu (egytálétel) ch: 15 g	1 440 Ft	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény ch: 14 g	1 440 Ft	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok ch: 10 g	1 440 Ft	Parmezános zöldségkrémrel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 14 g	1 440 Ft	Lávakőn sült csirkecombfilé, cipómártással, friss saláta ch: 7 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csirkemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta ch: 6 g	1 440 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 11 g	1 440 Ft	Majonézes hússaláta ch: 12 g	1 440 Ft	Csibésznyárs, savanyú uborka ch: 11 g	1 440 Ft	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab ch: 9 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírégető desszertek (low carb)	Almás pite 310 kcal, ch: 19 g	600 Ft	Somlói galuska 290 kcal, ch: 17 g	580 Ft	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 9 g	610 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 270 kcal, ch: 21 g	580 Ft	Gesztenyepüré 230 kcal, ch: 25 g	580 Ft
P10	Paleo desszertek	Vaníliás "túrókrémes" palacsinta, meggyragu 220 kcal, ch: 25 g	690 Ft	Paleo almatortaszelet 350 kcal, ch: 24 g	630 Ft	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 210 kcal, ch: 33 g	670 Ft	Almás, mákos paleo sütemény 430 kcal, ch: 20 g	670 Ft	Csokoládé mousse, erdei gyümölcsrel 270 kcal, ch: 7 g	670 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

3. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 15.	KEDD 2018. 01. 16.	SZERDA 2018. 01. 17.	CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 18.	PÉNTEK 2018. 01. 19.	SZOMBAT 2018. 01. 20.	VASÁRNAP 2018. 01. 21.							
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 790 Ft / 7 NAP</b>															
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Magyaros zöldbaleves Diós tészta	1 020 Ft	Orjaleves eperlevéllel Paprikás burgonya, sült házi kolbásszal	1 090 Ft	Tejfeles karfiollevés Roquefortos, csirkemellfilés spagetti	1 050 Ft	Sárgaborsó-krémléves Csirkemellfilé Orly módra, kukoricás rizs	1 090 Ft	Grízgaluskaleves Sólet, főtt tojás	1 070 Ft	Vegyes gyümölcsleves Tejszínes, zöldborsós csirkemellfalatok, spagetti	1 090 Ft	Zöldborsóleves, vajjas galuska Milánói makaróni, reszelt sajt	1 050 Ft
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 790 Ft / 7 NAP</b>															
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Szárnyas becsinált leves Vörösbors, gombás marhapörkölt, galuska	1 250 Ft	Orjaleves eperlevéllel Malacpörkölt, jázminrizs	1 160 Ft	Tejfeles karfiollevés Zöldborsófőzelék, rántott szelet	1 190 Ft	Sárgaborsó-krémléves Csirkemellfilé Orly módra, burgonyapüré	1 190 Ft	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	1 120 Ft	Zöldborsóleves, vajjas galuska Rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában, jázminrizs	1 190 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya Magorós szelet	1 190 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Májgaluskaleves Sajttal göngyölt csirkemell, balzsametes kevert saláta	580 kcal ch: 18 g 1 550 Ft	Olasz sajtos gombaleves Oregonos csirkemell, feta sajtos görög saláta	590 kcal ch: 22 g 1 550 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Latin csirkés egytál (csirkemellcsikok pikáns, salsás zöldségekkel)	530 kcal ch: 26 g 1 550 Ft	Fahéjas meggyleves Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta	480 kcal ch: 26 g 1 550 Ft	Grillezett csirkemellfilé, dijoni mustáros saláta Csokoládé mousse, erdei gyümölcscsel	560 kcal ch: 22 g 1 550 Ft	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba Gesztenyepüré	680 kcal ch: 42 g 1 550 Ft	Zöldborsóleves, vajjas galuska Baconos csirkemáj, párolt alma	570 kcal ch: 49 g 1 550 Ft
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 10 990 Ft / 7 NAP</b>															
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Mediterrán citromos csirkeleves Szerpenyős, zöldséges malacragu (egytálétel)	790 kcal ch: 25 g 1 650 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, szezámagos, wok zöldségek Paleo almatortaszelet	800 kcal ch: 47 g 1 650 Ft	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db)	980 kcal ch: 54 g 1 650 Ft	Paradicsomleves Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	610 kcal ch: 27 g 1 650 Ft	Gombával sült sertésszelet, bazsalikomos brokkolikrém Csokoládé mousse, erdei gyümölcscsel	740 kcal ch: 17 g 1 650 Ft	Baconos csirkemáj, párolt alma Kókuszos muffin, csokoládéöntet	690 kcal ch: 51 g 1 650 Ft	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab Fahéjas, sült gyümölcsök	680 kcal ch: 33 g 1 650 Ft

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

3. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 15.	KEDD 2018. 01. 16.	SZERDA 2018. 01. 17.	CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 18.	PÉNTEK 2018. 01. 19.	SZOMBAT 2018. 01. 20.	VASÁRNAP 2018. 01. 21.	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 21 500 Ft / 7 NAP</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 900 Ft / 28 NAP</b>	
<b>ZS 121</b>	<b>Ebéd</b>	Cordon Bleu sertéskaraj, baconös brokkoli	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), olajbogyós karfiolsaláta	Sajtkrémmel töltött rántott palacsinta (Zsírégető lisztből), light franciasaláta	Kijevi pulykamell (Zsírégető bundában), pirított, citromos ceruzabab	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)	
	<b>Vacsora</b>	Sajttal göngyölt csirkemell, balzsamecetes kevert saláta	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Sóskafezelék, párizsi sertésszelet (Zsírégető bundában)	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség	Sajttal sült sertésszelet, light majonéz, póréhagymás kukoricasaláta	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta	Baconös csirkemáj, párolt alma	
	<b>Snack</b>	Almás pite	Somlói galuska	Joghurtos citromszelet	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet	Gesztenyepüré	Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	Súlycsökkentő tea (1 l)	
	<b>Másnap reggeli</b>	Snidlinges ricottakrém, Zsírégető kifli	Sonkás muffin	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák zöldségekkel, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírégető kifli	
<b>Napi ár:</b>		<b>3 190 Ft</b>	<b>3 190 Ft</b>	<b>3 190 Ft</b>	<b>3 190 Ft</b>	<b>3 190 Ft</b>	<b>3 190 Ft</b>	<b>3 190 Ft</b>	
Számított tápérték:		1510 kcal, ch: 46 g	1270 kcal, ch: 39 g	1550 kcal, ch: 60 g	1340 kcal, ch: 66 g	1500 kcal, ch: 77 g	1340 kcal, ch: 56 g	1170 kcal, ch: 66 g	

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 17 990 Ft / 7 NAP</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 900 Ft / 28 NAP</b>		
<b>ZS 131</b>	<b>Ebéd</b>	Sajttal göngyölt csirkemell, balzsamecetes kevert saláta	Fokhagymás pulykamellfalat, gyömbéres karotta	Latin csirkés egytál	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)
	<b>Vacsora</b>	Petrezselymes zöldbabfezelék, fokhagymás csirkecombfalatok	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Rákóczi göngyölt sertésborda, kapos-joghurtos zöldsaláta	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba	Baconös csirkemáj, párolt alma	Gombával sült sertésszelet, bazsalikomos brokkolikrém
	<b>Másnap reggeli</b>	Snidlinges ricottakrém, puffasztott búza (2 db)	Sonkás muffin	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, extrudált kenyér (2 db)	Citromos túrókrém	Zöldséges szárnyasmájkrém, puffasztott búza (2 db)	Kolbászkarikák zöldségekkel, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajszielkvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>		<b>2 690 Ft</b>	<b>2 690 Ft</b>	<b>2 690 Ft</b>	<b>2 690 Ft</b>	<b>2 690 Ft</b>	<b>2 690 Ft</b>	<b>2 690 Ft</b>
Számított tápérték:		930 kcal, ch: 50 g	950 kcal, ch: 38 g	930 kcal, ch: 42 g	850 kcal, ch: 43 g	940 kcal, ch: 50 g	1010 kcal, ch: 54 g	1170 kcal, ch: 43 g

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

3. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 15.	KEDD 2018. 01. 16.	SZERDA 2018. 01. 17.	CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 18.	PÉNTEK 2018. 01. 19.	SZOMBAT 2018. 01. 20.	VASÁRNAP 2018. 01. 21.
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>								<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 500 Ft / 7 NAP</b>
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicsерipogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Kölessel rakott kelkáposzta	Sült zöldségek indiai módra	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	<b>Vacsora</b>	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Tormás céklasaláta	Paradicsomos hajdina	Görög saláta tofuval	Grillezett gomba, petrezselyemmártás	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	<b>Snack</b>	Feketeribizli-krémleves	Áfonyás almakrémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Fahéjas meggyleves	Kókuszos eperkrémleves	Vaníliás cseresznye leves	Karottás burgonyaleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Vegyes gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök
<b>Napi ár:</b>		<b>2 190 Ft</b>	<b>2 190 Ft</b>	<b>2 190 Ft</b>	<b>2 190 Ft</b>	<b>2 190 Ft</b>	<b>2 190 Ft</b>	<b>2 190 Ft</b>
Számított tápérték:		600 kcal, ch: 75 g	760 kcal, ch: 79 g	620 kcal, ch: 85 g	770 kcal, ch: 103 g	800 kcal, ch: 62 g	860 kcal, ch: 74 g	880 kcal, 99 g

<b>PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 21 990 Ft / 7 NAP</b>	<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 79 900 Ft / 28 NAP</b>
P 111	<b>Ebéd</b>	Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Töltött káposzta	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Lávakövön sült csirkecombfilé, cipómártással, friss saláta	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	
	<b>Vacsora</b>	Serpenyős, zöldséges malacragu (egytálétel)	Barbecue csirkeszárnyak, szezámmagos, wok zöldségek	Petrezselymes, tengeri halfilé, parajos, grillezett zöldségek	Parmezános zöldségkrémleves göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Gombával sült sertésszelet, bazsalikom brokkolikrém	Baconös csirkemáj, párolt alma	Citromos, majonézes halsaláta	
	<b>Snack</b>	Vaníliás "túrókrémes" palacsinta, meggyragu	Paleo almatortaszelet	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db)	Almás, mákos paleo sütemény	Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	Kókuszos muffin, csokoládéöntet	Fahéjas, sült gyümölcsök	
<b>Napi ár:</b>		<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	
Számított tápérték:		1370 kcal, ch: 74 g	1600 kcal, ch: 61 g	1370 kcal, ch: 68 g	1650 kcal, ch: 52 g	1310 kcal, ch: 26 g	1560 kcal, ch: 58 g	1390 kcal, ch: 45 g	

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

3. hét	HÉTFŐ 2018. 01. 15.	KEDD 2018. 01. 16.	SZERDA 2018. 01. 17.	CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 18.	PÉNTEK 2018. 01. 19.	SZOMBAT 2018. 01. 20.	VASÁRNAP 2018. 01. 21.	
<b>S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>								
				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 900 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 94 900 Ft / 28 NAP</b>		
<b>ZS 181</b>	<b>Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés</b>	Balzsamecetes kevert saláta 70 kcal, ch: 8 g	Mediterrán saláta 190 kcal, ch: 3 g	Kapros-joghurtos zöldsaláta 60 kcal, ch: 8 g	Ruccolás kevert saláta 70 kcal, ch: 4 g	Friss saláta 130 kcal, ch: 4 g	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta 160 kcal, ch: 7 g	Görög saláta 110 kcal, ch: 5 g
		Cordon Bleu sertéskaraj, baconös brokkoli 590 kcal, ch: 11 g	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírétető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek 580 kcal, ch: 20 g	Sajtkrémmel töltött rántott palacsinta (Zsírétető lisztből), light franciasaláta 530 kcal, ch: 34 g	Kijevi pulykamell (Zsírétető bundában), pirított, citromos ceruzabab 540 kcal, ch: 24 g	Sajttal sült sertésszelet, light majonézes, pöréahagymás kukoricasaláta 580 kcal, ch: 27 g	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírétető bundában), gyümölcsmártás 530 kcal, ch: 29 g	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírétető lisztből) 600 kcal, ch: 20 g
		Almás pite 310 kcal, ch: 19 g	Somlói galuska 290 kcal, ch: 17 g	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 9 g	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 270 kcal, ch: 21 g	Csokoládémousse, erdei gyümölcscsel 270 kcal, ch: 7 g	Gesztenyepüré 230 kcal, ch: 25 g	Kókuszos muffin, csokoládéöntet 320 kcal, ch: 5 g
	<b>Étkezés</b>	Petrezselymes zöldbabfőzelék, fokhagymás csirkecombfalatok 360 kcal, ch: 23 g	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta 390 kcal, ch: 11 g	Petrezselymes, tengeri halfilé, parajos, grillezett zöldségek 300 kcal, ch: 14 g	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség 380 kcal, ch: 26 g	Sült csirkemell, brokkolipüré 410 kcal, ch: 9 g	Baconös csirkemáj, párolt alma 400 kcal, ch: 37 g	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta 290 kcal, ch: 15 g
	<b>Étkezés</b>	Almás gyümölcskocsonya 50 kcal, ch: 11 g	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma) 90 kcal, ch: 17 g	Vegyes gyümölcskocsonya 40 kcal, ch: 9 g	Erdei gyümölcsös turmix 80 kcal, ch: 15 g	Körtés gyümölcskocsonya 60 kcal, ch: 14 g	Erdei gyümölcsös köleskása 190 kcal, ch: 16 g	Fahéjas, sült gyümölcsök 110 kcal, ch: 24 g
	<b>Másnap reggeli</b>	Snidlinges ricottakrém, Zsírétető kifli 200 kcal, ch: 5 g	Sonkás muffin 170 kcal, ch: 1 g	Kolbászkarikák zöldségekkel, Zsírétető kifli 250 kcal, ch: 5 g	Citromos túrókrém 150 kcal, ch: 7 g	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírétető kifli 240 kcal, ch: 8 g	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, Zsírétető kifli 200 kcal, ch: 5 g	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírétető kifli 160 kcal, ch: 9 g
<b>Hatást fokozó ital</b>	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	
<b>Napi ár:</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	
Számított tápérték:	1590 kcal, ch: 77 g	1720 kcal, ch: 69 g	1460 kcal, ch: 79 g	1500 kcal, ch: 87 g	1700 kcal, ch: 69 g	1670 kcal, ch: 85 g	1600 kcal, ch: 78 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

Páratlan hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 24 900 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 89 900 Ft / 28 NAP</b>		
P 121	<b>Reggeli</b>	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrém, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Pórés, baconös tojáslepény	Szardíniakrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	<b>Ebéd</b>	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Paprikás sertésfásírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	<b>Mini desszert</b>	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, zamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	<b>Vacsora</b>	Csirkemell, házi kolbászhússal töltve, uborkasaláta	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	<b>Snack</b>	Erőleves fűrjtójással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrjtójással	Erőleves fűrjtójással	Erőleves fűrjtójással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrjtójással
<b>Napi ár:</b>	3 211 Ft	3 211 Ft	3 211 Ft	3 211 Ft	3 211 Ft	3 211 Ft	3 211 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 36 g	ch: 35 g	ch: 34 g	ch: 26 g	ch: 30 g	ch: 31 g	ch: 31 g	

Páros hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Spenótos, parmezános zöldséglepény	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Tárkonyos, gombás tojásomlett, zöldség	Húspástétom zöldpaprikába töltve	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
	<b>Ebéd</b>	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Töltött paprika, zellerhasábokkal
	<b>Mini desszert</b>	Feketeccokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	<b>Vacsora</b>	Cézár saláta, grillezett csirkemellel	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminsaláta	Parmezános, chilis sertéstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Rablónyárs, sós, vizes uborka
	<b>Snack</b>	Erőleves fűrjtójással	Erőleves fűrjtójással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrjtójással	Erőleves fűrjtójással	Szezámolajos savanyúkáposzta-saláta
<b>Napi ár:</b>	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 31 g	ch: 32 g	ch: 34 g	ch: 28 g	ch: 29 g	ch: 35 g	ch: 34 g	

\*A listaár az a la carte étlapban feltüntetett árakból van számolva.

# 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)	<del>15 225 Ft</del> helyett 10 195 Ft! -34%
AK2!	Extra Zsírfaó italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírfaó italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	<del>2 625 Ft</del> helyett 2 100 Ft! -20%
AK3!	Zsírfaó italcsomag (10x1l) (10l Zsírfaó barack ízű údítóital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	<del>6 900 Ft</del> helyett 5685 Ft! -20%
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	<del>2 070 Ft</del> 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)	<del>2 175 Ft</del> 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

