

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

4. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 22.		KEDD 2018. 01. 23.		SZERDA 2018. 01. 24.		CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 25.		PÉNTEK 2018. 01. 26.	
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	Tárkonyos citromos borjúraguleves	650 Ft	Tejszínes őszibarackleves	560 Ft	Körtekrémleves	510 Ft	Brokkolikrémleves	510 Ft
H5	Tészták	Tepertős, túrós csusza	950 Ft	Sonkás, császárszalonnás, tejszínes makaróni csőben sültve, reszelt sajttal	970 Ft	Vargabéles	910 Ft	Mákos tészta	850 Ft	Bolognai spagetti	920 Ft
H6	Főzelékek	Lencsefőzelék		Magyaros tökfőzelék		Szárazbabfőzelék		Tejszínes fokhagymás spenót		Zöldbabfőzelék	
		1. 2 db főtt tojás	850 Ft	1. marhapörkölt	950 Ft	1. sült kolbász	890 Ft	1. 2 db tükörtojás	850 Ft	1. 2 db sült virsli	860 Ft
		2. csirkecombpörkölt	920 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	950 Ft	2. Stefánia vagdalt	890 Ft	2. sertésszelet Orly módra	910 Ft	2. vasalt csirkemell	910 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott brokkoli, hasábburgonya, tartármártás	990 Ft	Rántott mozzarella, majonézes burgonya	970 Ft	Póréhagymás, sajtos rakott penne	950 Ft	Tojásos lecsó, rizzsel	910 Ft	Gombapaprikás, jázmin rizs	860 Ft
H8	Készételek	Csirkecombpörkölt, galuska	920 Ft	Bajor sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejföl), orsó tészta	950 Ft	Húsgombóc, főtt burgonya, paradicsomszósz	920 Ft	Hentestokány (uborka, paradicsompüré, szalonna), rizs	920 Ft	Grill csirkemáj baconnel, tört burgonya	930 Ft
H9	Készételek	Mexikói húsos chilis bab, reszelt sajttal	990 Ft	Marhapörkölt, tarhonya	970 Ft	Stefánia vagdalt, burgonyapüré	940 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya	990 Ft	Oroszázi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	940 Ft
H11	Frissensültek	Gombával töltött sertésszelet		Csípős kolbász hússal töltött csirkemell		Baconös, füstölt sajtos csirkecombfilé		Sertésszelet Orly módra		Rántott sertésstarja	
		1. jázmin rizs	970 Ft	1. rizi-bizi	990 Ft	1. jázmin rizs	970 Ft	1. hagymás jázmin rizs	970 Ft	1. kukoricás rizs	970 Ft
		2. burgonyapüré	990 Ft	2. petrezselymes burgonya	990 Ft	2. pirított burgonya	990 Ft	2. petrezselymes burgonya	990 Ft	2. hasábburgonya	1 060 Ft
H12	Népszerű ételek	Fokhagymás tejben áztatott bundázott sertésszelet, őszibarackos burgonyapüré	1 080 Ft	Sajttal töltött rántott csirkemell, hasábburgonya	1 040 Ft	Rántott velő, jázmin rizs, tartármártás	1 080 Ft	Hagymás rostélyos, hasábburgonya	1 170 Ft	Bécsi szelet, burgonyapüré	1 180 Ft
H13	Kemencés finomságok	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésstarja), tepsis burgonya	1 120 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfölös gombamártással), túrós galuskával	1 180 Ft	Sörrel locsolt, ropogós, füstölt csülök, lecsós korongburgonya	1 090 Ft	Kemencében sült lecsós pecsenye libamáj, házi lángos	1 180 Ft	Túrócsy csülök (sztrapacska csülökkockákkal, juhtúrós tejföllel, füstölt sajttal)	1 090 Ft
H20	Desszertek	Zserbó szelet	510 Ft	Csúsztatott palacsinta	540 Ft	Hamis "Dobos" szelet	490 Ft	Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	460 Ft	Almás pite	460 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

4. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 22.		KEDD 2018. 01. 23.		SZERDA 2018. 01. 24.		CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 25.		PÉNTEK 2018. 01. 26.	
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	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 120 kcal, ch: 10 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	Grillezett sertéskaraj, karfiolpüré 390 kcal, ch: 9 g	1 080 Ft	Óvári csirkemell, uborkasaláta 380 kcal, ch: 9 g	1 180 Ft	Sült pulykamell, mustáros zöldségek 380 kcal, ch: 16 g	1 130 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	Baconös, sült csirkecombfilé, újhagymás zöldsaláta 360 kcal, ch: 10 g	1 160 Ft	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu 310 kcal, ch: 21 g	1 120 Ft	Citromos, tengeri halfilé, csipős zöldkörtet 280 kcal, ch: 20 g	1 230 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 csirkecombfilé (Zsírregető bundában), balkáni saláta 530 kcal, ch: 11 g	1 190 Ft	Mandulás rántott camembert (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 740 kcal, ch: 23 g	1 320 Ft	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva (Zsírregető bundában), light majonézes almasaláta 680 kcal, ch: 27 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)	Csikóstokány, galuska (Zsírregető lisztből) 760 kcal, ch: 19 g	1 090 Ft	Csirkemellgyros, pita (Zsírregető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g	1 150 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	Szárnyashússal rakott brokkoli 570 kcal, ch: 39 g	1 120 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, rántott csirkemell zabpelyhes bundában 640 kcal, ch: 50 g	1 020 Ft	Töltött káposzta (szárnyashússal, barnarizzsel) 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)	Bazsalikom csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek 380 kcal, ch: 20 g	1 180 Ft	Szárnyas rakott karfiol 490 kcal, ch: 26 g	1 120 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, vörösboros, párolt körte 370 kcal, ch: 29 g	1 190 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Borókás vadragu, édesburgonyás zöldségkrokkett 670 kcal, ch: 36 g	1 380 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré 390 kcal, ch: 13 g	1 250 Ft	Vasalt csirkecombfilé, salsás paradicsomsaláta 420 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)	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém ch: 15 g	1 440 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin ch: 12 g	1 440 Ft	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré ch: 9 g	1 440 Ft	Csipős sertéscurry, karfiolrizs ch: 7 g	1 440 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 10 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Cézár saláta, grillezett csirkemellel ch: 6 g	1 440 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminsaláta ch: 15 g	1 440 Ft	Parmezános, chili sertésstarja, tojásos, ropogós saláta ch: 10 g	1 440 Ft	Dijoni mustáros halsaláta ch: 8 g	1 440 Ft	Illatos csirkecomb, csöbén sült zöldségek 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	Rákóczi túros 490 kcal, ch: 21 g	770 Ft	Csokitorta kocka 450 kcal, ch: 20 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

4. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 22.	KEDD 2018. 01. 23.	SZERDA 2018. 01. 24.	CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 25.	PÉNTEK 2018. 01. 26.	SZOMBAT 2018. 01. 27.	VASÁRNAP 2018. 01. 28.	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 790 Ft / 7 NAP					4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 25 990 Ft / 28 NAP				
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Tejfőlés burgonyaleves Csirkecombpörkölt, galuska 1 060 Ft	Lebbencsleves Magyaros tökfőzelék, sült virsli 1 020 Ft	Újházy jércehúsleves Stefánia vagdalt, jázmin rizs 1 090 Ft	Sertésraguleves Mákos tészta 1 050 Ft	Erőleves eperlevéllel Grill csirkemáj baconnel, tört burgonya 1 050 Ft	Brokkolikrémeves Gombapaprikás, jázmin rizs 1 050 Ft	Oroszázi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma) Almás pite 1 090 Ft	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 790 Ft / 7 NAP					4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 29 900 Ft / 28 NAP				
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Tejfőlés burgonyaleves Mexikói húsos chilis bab, reszelt sajttal 1 220 Ft	Lebbencsleves Bajos sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejföl), orsó tészta 1 170 Ft	Újházy jércehúsleves Húsgombóc, főtt burgonya, paradicsomszósz 1 160 Ft	Körtekrémeves Sertésszelet Orly módra, hagymás jázmin rizs 1 250 Ft	Brokkolikrémeves Oroszázi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma) 1 190 Ft	Rántott sertésstarja, kukoricás rizs Almás pite 1 190 Ft	Erőleves eperlevéllel Bolognai spagetti 1 190 Ft	
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Citromos sárgabarack- krémeves Grillezett sertéskaraj, karfiolpüré 550 kcal ch: 28 g 1 550 Ft	Tejfőlés gombaleves, csipetke Baconös, sült csirkecombfilé, újhagymás zöldsaláta 580 kcal ch: 22 g 1 550 Ft	Fahéjas almaleves Sült pulykamell, mustáros zöldségek 510 kcal ch: 32 g 1 550 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos bulgur 690 kcal ch: 66 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	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 10 990 Ft / 7 NAP					KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 10 990 Ft / 7 NAP				
P21	PALEO MENÜ	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek 500 kcal ch: 30 g 1 650 Ft	Májgaluskaleves Szárnys rakott karfiol 600 kcal ch: 33 g 1 650 Ft	Vasalt csirkecombfilé, salsás paradicsomsaláta Rumos-meggyes paleo palacsinta, csokoládéöntet 630 kcal ch: 35 g 1 650 Ft	Szederkrémeves Csípős sertéscurry, karfiolrizs 790 kcal ch: 17 g 1 650 Ft	Minestrone leves Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte 490 kcal ch: 42 g 1 650 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta Tiramisu 940 kcal ch: 22 g 1 650 Ft	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek Diós, almás paleo muffin, citrommártás 950 kcal ch: 13 g 1 650 Ft	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

4. hét		HÉTFŐ 2018. 01. 22.	KEDD 2018. 01. 23.	SZERDA 2018. 01. 24.	CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 25.	PÉNTEK 2018. 01. 26.	SZOMBAT 2018. 01. 27.	VASÁRNAP 2018. 01. 28.
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
					KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 21 500 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 900 Ft / 28 NAP	
ZS 121	Ebéd	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), balkáni saláta	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	Grillezett sertéskaraj, karfiolpüré	Baconös, sült csirkecombfilé, újhagymás zöldsaláta	Sült pulykamell, mustáros zöldségek	Citromos, tengeri halfilé, csípős zöldköret	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte	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 baracklevár, 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:		1390 kcal, ch: 48 g	1240 kcal, ch: 44 g	1490 kcal, ch: 62 g	1550 kcal, ch: 50 g	1450 kcal, ch: 38 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: 67 900 Ft / 28 NAP	
ZS 131	Ebéd	Grillezett sertéskaraj, karfiolpüré	Baconös, sült csirkecombfilé, újhagymás zöldsaláta	Sült pulykamell, mustáros zöldségek	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, uborkás zöldsaláta	Magvas rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), kikelet saláta	Paradicsomos káposztafőzelék, natúr sertésszelet	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta
	Vacsora	Tejfölös csirkemell, pirított zöldségek	Óvári csirkemell, uborkasaláta	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	Citromos, tengeri halfilé, csípős zöldköret	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Mákos guba (Zsírégető kifliből)	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte
	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 baracklevár, 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
Számított tápérték:		970 kcal, ch: 39 g	980 kcal, ch: 34 g	890 kcal, ch: 46 g	880 kcal, ch: 39 g	950 kcal, ch: 50 g	1110 kcal, ch: 51 g	1010 kcal, ch: 47 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

4. hét	HÉTFŐ 2018. 01. 22.	KEDD 2018. 01. 23.	SZERDA 2018. 01. 24.	CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 25.	PÉNTEK 2018. 01. 26.	SZOMBAT 2018. 01. 27.	VASÁRNAP 2018. 01. 28.	
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, sárgarépa karfiolpüré	Szárazbabfőzelék, 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	
Számított tápérték:		670 kcal, ch: 92 g	680 kcal, ch: 86 g	550 kcal, ch: 73 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: 79 900 Ft / 28 NAP								
P 111	Ebéd	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Vasalt csirkecombfilé, salsás paradicsomsaláta	Majoránnás csirkecomb, zelleres édesburgonya püré	Rablónyárs, sós, vizes uborka	Marharagu vadász módra (pecsenyelibamájjal), zöldségkrokett	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek
	Vacsora	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta
	Snack	Rákóczi túrós	Csokitorta kocka	Rumos-meggyes paleo palacsinta, csokoládéöntet	Kávémousse, pirított mandula	Díós, 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	
Számított tápérték:		1270 kcal, ch: 56 g	1560 kcal, ch: 46 g	1290 kcal, ch: 56 g	1410 kcal, ch: 40 g	1350 kcal, ch: 42 g	1470 kcal, ch: 49 g	1540 kcal, ch: 30 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

4. hét	HÉTFŐ 2018. 01. 22.	KEDD 2018. 01. 23.	SZERDA 2018. 01. 24.	CSÜTÖRTÖK 2018. 01. 25.	PÉNTEK 2018. 01. 26.	SZOMBAT 2018. 01. 27.	VASÁRNAP 2018. 01. 28.	
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 94 900 Ft / 28 NAP		
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Balkáni saláta 80 kcal, ch: 7 g	Uborkasaláta 50 kcal, ch: 3 g	Salsás paradicsomsaláta 80 kcal, ch: 8 g	Uborkás zöldsaláta 120 kcal, ch: 5 g	Vegyes saláta 80 kcal, ch: 5 g	Szezámolajos savanyúkáposzta-saláta 170 kcal, ch: 7 g	Kikelet saláta 110 kcal, ch: 7 g
		Tejfőlös csirkemell, pirított zöldségek 400 kcal, ch: 19 g	Csirkemellgyros, pita (Zsírregető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g	Milánói penne (low carb) 480 kcal, ch: 33 g	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), amerikai light káposztasaláta 630 kcal, ch: 23 g	Paradicsomos káposztafőzelék, natúr sertésszelet 370 kcal, ch: 20 g	Magvas rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), vizes uborka 400 kcal, ch: 28 g	Mákos guba (Zsírregető kifiből) 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 350 kcal, ch: 8 g
	Étkezés	Grillezett sertéskaraj, karfiolpüré 390 kcal, ch: 9 g	Baconös, sült csirkecombfilé, újhagymás zöldsaláta 360 kcal, ch: 10 g	Sült pulykamell, mustáros zöldségek 380 kcal, ch: 16 g	Citromos, tengeri halfilé, csípős zöldkörtet 280 kcal, ch: 20 g	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta 340 kcal, ch: 16 g	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte 350 kcal, ch: 19 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, Zsírregető kifli 250 kcal, ch: 6 g	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírregető kifli 200 kcal, ch: 5 g	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli 270 kcal, ch: 4 g	Sonka, zöldség, Zsírregető kifli 190 kcal, ch: 5 g	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírregető kifli 220 kcal, ch: 9 g	Light majonézes halkrém, Zsírregető kifli 240 kcal, ch: 4 g	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírregető 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
		Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g
	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:	1440 kcal, ch: 84 g	1420 kcal, ch: 72 g	1660 kcal, ch: 87 g	1590 kcal, ch: 76 g	1570 kcal, ch: 79 g	1680 kcal, ch: 67 g	1690 kcal, ch: 86 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

Páratlan hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 24 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 89 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrém, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Pórés, baconös tojáslepény	Szardíniakrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	Ebéd	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	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
	Vacsora	Csirkemell, házi kolbász hússal 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
	Snack	Erőleves fűrjtójással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrjtójással	Erőleves fűrjtójással	Erőleves fűrjtójással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrjtójással
Napi ár:	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:	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	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
P 121	Reggeli	Spenótos, parmezános zöldséglepény	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercesek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Tárkonyos, gombás tojásomlett, zöldség	Húspástétom zöldpaprikába töltve	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
	Ebéd	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
	Mini desszert	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
	Vacsora	Cézár saláta, grillezett csirkemellel	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Parmezános, chilis sertéstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Rablónyárs, sós, vizes uborka
	Snack	Erőleves fűrjtójással	Erőleves fűrjtójással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrjtójással	Erőleves fűrjtójással	Szezámolajos savanyúkáposzta-saláta
Napi ár:	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:	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 Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	15 225 Ft helyett 10 195 Ft! -34%
AK2!	Extra Zsírfaó italcsmag (3x1l) (3l Extra Zsírfaó italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	2 625 Ft helyett 2 100 Ft! -20%
AK3!	Zsírfaó italcsmag (10x1l) (10l Zsírfaó barack ízű údítóital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	6 900 Ft helyett 5685 Ft! -20%
AK4!	Karcsúsító italcsmag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	2 070 Ft helyett 1740 Ft! -19%
S27!	Kiló Faló italcsmag (3x1l) (1l Extra Zsírfaó italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	2 175 Ft helyett 1 895 Ft! -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	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	610 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	690 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	360 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	690 Ft
S51	Zsírfaó kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft

