

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

7. hét		HÉTFŐ 2018. 02. 12.		KEDD 2018. 02. 13.		SZERDA 2018. 02. 14.		CSÜTÖRTÖK 2018. 02. 15.		PÉNTEK 2018. 02. 16.	
H1	Levesek	Mediterrán zöldségleves	470 Ft	Orjaleves eperlevéllel	560 Ft	Tejfeles karfiolleves	470 Ft	Sárgaborsó-krémleves	470 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft
H2	Levesek	Tanyasi bableves	600 Ft	Csurgatott tojásleves	490 Ft	Tyúkhúsleves cérnametéllel	540 Ft	Tejszínes, kókuszos jércehúsleves	550 Ft	Vegyes gyümölcsleves	510 Ft
H5	Tészták	Diós tészta	890 Ft	Sonkás, rakott tészta	970 Ft	Húsos tortellini, paradicsomszós	970 Ft	Túrós derelye, édes tejföl	960 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	930 Ft
H6	Főzelékek	Lencsefőzelék		Tejszínes sóska, főtt burgonya		Zöldborsófőzelék		Magyaros kelkáposzta-főzelék		Tejfeles burgonyafőzelék	
		1. fasírt	950 Ft	1. bundás zsemle	910 Ft	1. 2 db tükörtojás	930 Ft	1. sült kolbász	900 Ft	1. 2 db sült virsli	950 Ft
		2. sertéspörkölt	980 Ft	2. csirkecombfilé Orly módra	950 Ft	2. rántott szelet	960 Ft	2. baconös, tepsis sertésszelet	920 Ft	2. rántott csirkemell, sajtos bundában	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás	910 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	910 Ft	Rántott sajt, jázminrizs	990 Ft	Gombapörkölt, galuska	850 Ft	Karfiol lengyelesen, tejföl	970 Ft
H8	Készételek	Alföldi sertéstokány, tészta	990 Ft	Bácskai rizses hús	960 Ft	Pincepörkölt (sertéslapocka, lángolt kolbász, sertésvelő, szalonna, lecsó, fokhagyma), tészta	960 Ft	Mogyorós, chilis csirkemell, zöldséges rizs	960 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	930 Ft
H9	Készételek	Vörösboros, gombás marhapörkölt, galuska	990 Ft	Kocsmáros halom (natúr sertésszelet, gombás, hagymás, fokhagymás raguval), petrezselymes rizs	980 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	990 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 030 Ft	Tejszínes, zöldborsós csirkemellfalatok, spagetti	930 Ft
H11	Frissensültek	Polpetti (sajttal, sonkával töltött, bundázott) sertésborda		Csirkecombfilé Orly módra		Rántott szelet		Baconös, tepsis sertésszelet		Rántott csirkemell, sajtos bundában	
		1. jázminrizs	990 Ft	1. kukoricás rizs	940 Ft	1. jázminrizs	960 Ft	1. rizi-bizi	990 Ft	1. jázminrizs	990 Ft
		2. pirított burgonya	990 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft	2. steak burgonya	990 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 030 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft
H12	Népszerű ételek	Melba csirkemell (ószibarck, áfonya, reszelt sajt), burgonyapüré	1 120 Ft	Dióval, töltött rántott sajt, cheddar sajtos burgonyapüré	1 190 Ft	Rántott tonhal, majonézes burgonya	1 130 Ft	Makói libamáj (sült hagymakarikával, almával), burgonyapüré	1 180 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1 090 Ft
H13	Kemencés finomságok	Őrségi, lecsóval göngyölt sertésszelet, dödőle	1 090 Ft	Libamájpürével töltött csirkemell, burgonyakrokett	1 090 Ft	Hagymás rostélyos, hasábburgonya	1 220 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csuszával	1 250 Ft	Házi diós aranygaluska, vaníliaszós	1 150 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	450 Ft	Gundel palacsinta, csokiszós	500 Ft	Bécsi túrókocka	500 Ft	Lúdláb szelet	470 Ft	Mogyorós szelet	460 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

7. hét		HÉTFŐ 2018. 02. 12.		KEDD 2018. 02. 13.		SZERDA 2018. 02. 14.		CSÜTÖRTÖK 2018. 02. 15.		PÉNTEK 2018. 02. 16.	
ZS1	Levesek	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g	590 Ft	Olasz sajtos gombaleves 200 kcal, ch: 11 g	610 Ft	Fahéjas meggyleves 160 kcal, ch: 16 g	610 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsvleves 150 kcal, ch: 7 g	630 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g	590 Ft
P1	Paleo levesek	Csirkehúslaves gazdagon 150 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Marhahúsvleves, sok zöldséggel 120 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Currys csirkeleves, kínai kellel 190 kcal, ch: 11 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	1 080 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 320 kcal, ch: 22 g	1 170 Ft	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta 320 kcal, ch: 10 g	1 190 Ft	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba 450 kcal, ch: 17 g	1 110 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Petrezselymes zöldbabfőzelék, fokhagymás csirkecombfalatok 460 kcal, ch: 23 g	1 120 Ft	Köményes pulykamell, tormás céklasaláta 360 kcal, ch: 21 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	Zöldfűszeres csirkemell, márványsajtos zöldsaláta 320 kcal, ch: 9 g	1 120 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, fokhagymás sertéskaraj, csőben sült zöldbab 750 kcal, ch: 21 g	1 120 Ft	Sajtkrémmel 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	Mediterrán pulykamell, karottás, cukkinis barnarizs 610 kcal, ch: 20 g	1 120 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 530 kcal, ch: 35 g	1 110 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	1 350 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	Édes-savanyú pulykaombfalatok, gombás sütőtöksaláta 640 kcal, ch: 45 g	1 150 Ft	Petrezselymes, tengeri halfilé, parajos, grillezett zöldségek 300 kcal, ch: 14 g	1 290 Ft	Töltött káposzta 760 kcal, ch: 18 g	1 280 Ft	Baconös csirkemáj, hamis almás burgonyapüré (zeller) 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, vörösbors párolt lilakáposzta 600 kcal, ch: 23 g	1 790 Ft	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka 770 kcal, ch: 21 g	1 250 Ft	Sült csirkemell, kesudiós parmezánmártás, répafánk 620 kcal, ch: 28 g	1 330 Ft	Vincellér pecsenye, karfiolrizs 560 kcal, ch: 12 g	1 310 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol ch: 10 g	1 440 Ft	Medieterrán rakottas ch: 14 g	1 440 Ft	Mustáros csípős marharagu, zöldségfűjüt ch: 17 g	1 440 Ft	Pontyfilé, citromos gíh vajjal, brokkolipüré ch: 7 g	1 490 Ft	Szalonnás sertésragu, zöldfűszeres vegyes zöldség ch: 14 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Pestós pulykamell falatok, mátrai saláta ch: 6 g	1 440 Ft	Pirított pecsenye kacsamáj, lenmagos kevert saláta ch: 11 g	1 440 Ft	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta ch: 7 g	1 440 Ft	Buffalo csirkeszárnnyak, ruccolás saláta ch: 9 g	1 440 Ft	Kacsamell saláta, gyömbéres, narancsos olívás öntet ch: 7 g	1 490 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

7. hét		HÉTFŐ 2018. 02. 12.	KEDD 2018. 02. 13.	SZERDA 2018. 02. 14.	CSÜTÖRTÖK 2018. 02. 15.	PÉNTEK 2018. 02. 16.	SZOMBAT 2018. 02. 17.	VASÁRNAP 2018. 02. 18.							
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 890 Ft / 7 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Tanyasi bableves Diós tészta	Csurgatott tojásleves Bácskai rizses hús	Tejfeles karfiollevés Pincepörkölt (sertéslapocka, lángolt kolbász, sertésvelő), szalonna, lecsó, fokhagyma), tészta	Sárgaborsó-krémeleves Gombapörkölt, galuska	Grízgaluskaleves Tejfeles burgonyafőzelék, sült virsli	Vegyes gyümölcsleves Tejszínes, zöldborsós csirkemellfalatok, spagetti	Zöldborsóleves, vajas galuska Milánói makaróni, reszelt sajt	1 090 Ft	1 090 Ft	1 080 Ft	1 100 Ft	1 070 Ft	1 090 Ft	1 120 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 890 Ft / 7 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Mediterrán zöldségleves Alföldi sertéstokány, tészta	Orjaleves eperlevéllel Rizsfelfújt, málnaöntet	Tejfeles karfiollevés Zöldborsófőzelék, rántott szelet	Sárgaborsó-krémeleves Mogyorós, chilis csirkemell, zöldséges rizs	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	Zöldborsóleves, vajas galuska Rántott csirkemell, sajtos bundában, jázminrizs	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya Mogyorós szelet	1 220 Ft	1 250 Ft	1 220 Ft	1 190 Ft	1 150 Ft	1 220 Ft	1 190 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Májgaluskaleves Sajttal göngyölt csirkemell, balzsametes kevert saláta	Olasz sajtos gombaleves Óregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Fahéjas meggyleves Latin csirkés egytál (csirkemellcsikok pikáns, salsás zöldségekkel)	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta	Zöldfűszeres csirkemell, márványsajtos zöldsaláta Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba Gesztenyepüré	Zöldborsóleves, vajas galuska Baconös csirkemáj, hamis almás burgonyapüré (zeller)	580 kcal ch: 18 g	590 kcal ch: 22 g	540 kcal ch: 35 g	470 kcal ch: 17 g	590 kcal ch: 16 g	680 kcal ch: 42 g	570 kcal ch: 49 g
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 10 990 Ft / 7 NAP															
P21	PALEO MENÜ	Csirkehúsleves gazdagon Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó	Édes-savanyú pulykacombfalatok, gombás sütőtökfalata Paleo almatortaszelet	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db)	Paradicsomleves Töltött káposzta	Szalonnás sertésragu, zöldfűszeres vegyes zöldség Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	Baconös csirkemáj, hamis almás burgonyapüré (zeller) Áfonyás muffin, citrommártás	Vincellér pecsenye, karfiolrizs Fahéjas, sült gyümölcsök	630 kcal ch: 45 g	990 kcal ch: 69 g	980 kcal ch: 54 g	910 kcal ch: 31 g	740 kcal ch: 17 g	690 kcal ch: 42 g	680 kcal ch: 33 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

7. hét	HÉTFŐ 2018. 02. 12.	KEDD 2018. 02. 13.	SZERDA 2018. 02. 14.	CSÜTÖRTÖK 2018. 02. 15.	PÉNTEK 2018. 02. 16.	SZOMBAT 2018. 02. 17.	VASÁRNAP 2018. 02. 18.	
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	Cordon Bleu sertéskaraj, baconös brokkoli	Négyajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek	Sajtkrémmel töltött rántott palacsinta (Zsírégető lisztből), light franciasaláta	Kijevi pulykamell (Zsírégető bundában), pirított, citromos ceruzabab	Sajttal sült sertésszelet, light majonézes, póréhagymás kukoricasaláta	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)
	Vacsora	Sajttal göngyölt csirkemell, balzsamecetes kevert saláta	Köményes pulykamell, tormás céklasaláta	Sóska főzelék, párizsi sertésszelet (Zsírégető bundában)	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba	Zöldfűszeres csirkemell, márványsajtos zöldsaláta	Baconös csirkemáj, hamis almás burgonyapüré (zeller)
	Snack	Almás pite	Somlói galuska	Joghurtos citromszelet	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet	Gesztenyepüré	Csokoládé mousse, erdei gyümölcscsel	Fahéjas, sült gyümölcsök
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, Zsírégető kifli	Sonkás muffin	Pirított sonkacsikok, zöldségek, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák zöldségekkel, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, 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:	1510 kcal, ch: 46 g	1400 kcal, ch: 59 g	1550 kcal, ch: 60 g	1340 kcal, ch: 66 g	1500 kcal, ch: 77 g	1370 kcal, ch: 50 g	1270 kcal, ch: 80 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	Sajttal göngyölt csirkemell, balzsamecetes kevert saláta	Köményes pulykamell, tormás céklasaláta	Latin csirkés egytál	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás	Sajttal sült sertésszelet, light majonézes, póréhagymás kukoricasaláta	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)
	Vacsora	Petrezselymes zöldbab főzelék, fokhagymás csirkecomb falatok	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta	Zöldfűszeres csirkemell, márványsajtos zöldsaláta	Baconös csirkemáj, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, puffasztott búza (2 db)	Sonkás muffin	Pirított sonkacsikok, 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)
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:	930 kcal, ch: 50 g	920 kcal, ch: 33 g	830 kcal, ch: 51 g	850 kcal, ch: 43 g	1050 kcal, ch: 56 g	1160 kcal, ch: 64 g	1170 kcal, ch: 56 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

7. hét	HÉTFŐ 2018. 02. 12.	KEDD 2018. 02. 13.	SZERDA 2018. 02. 14.	CSÜTÖRTÖK 2018. 02. 15.	PÉNTEK 2018. 02. 16.	SZOMBAT 2018. 02. 17.	VASÁRNAP 2018. 02. 18.	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 500 Ft / 7 NAP	
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicsерipogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Kölessel rakott kelkáposzta	Sült zöldségek indiai módra	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Tormás céklasaláta	Paradicsomos hajdina	Görög saláta tofuval	Grillezett gomba, petrezselyemmártás	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Feketeribizli-krémleves	Áfonyás almakrémleves	Currys zöldséghrémleves szezámmaggal	Fahéjas meggyleves	Kókuszos eperkrémleves	Vaníliás cseresznye leves	Karottás burgonyaleves
	Másnap reggeli	Almás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Vegyes gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök
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:	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	

PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 21 990 Ft / 7 NAP			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 79 900 Ft / 28 NAP	
P 111	Ebéd	Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó	Édes-savanyú pulykacombfalatok, gombás sütőtök saláta	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Töltött káposzta	Vincellér peccsnye, karfiolrizs	Lávakövön sült csirkecombfilé, cipómártással, friss saláta	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrém paraj
	Vacsora	Serpenyős, zöldséges malacragu (egytálétel)	Medieterrán rakottas	Petrezselymes, tengeri halfilé, parajos, grillezett zöldségek	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	Gombával sült sertésszelet, bazsalikom brokkolikrém	Baconös csirkemáj, párolt alma	Citromos, majonézes halsaláta
	Snack	Vaníliás "túrókrém" palacsinta, meggyragu	Paleo almatortaszelet	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db)	Almás, mákos paleo sütemény	Csokoládé mousse, erdei gyümölcscsel	Kókuszos muffin, csokoládéöntet	Fahéjas, sült gyümölcsök
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:	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 ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

7. hét	HÉTFŐ 2018. 02. 12.	KEDD 2018. 02. 13.	SZERDA 2018. 02. 14.	CSÜTÖRTÖK 2018. 02. 15.	PÉNTEK 2018. 02. 16.	SZOMBAT 2018. 02. 17.	VASÁRNAP 2018. 02. 18.		
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	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, póréhagymás 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 gyümölcsrel 270 kcal, ch: 7 g	Gesztenyepüré 230 kcal, ch: 25 g	Kókuszos muffin, csokoládéöntet 320 kcal, ch: 5 g	
	Étkezés	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	
	Étkezés	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	
	Másnap reggeli	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 szárnyasmájkrem, 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	
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:	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft		
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

7. hét	HÉTFŐ 2018. 02. 12.	KEDD 2018. 02. 13.	SZERDA 2018. 02. 14.	CSÜTÖRTÖK 2018. 02. 15.	PÉNTEK 2018. 02. 16.	SZOMBAT 2018. 02. 17.	VASÁRNAP 2018. 02. 18.	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 24 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 89 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Spenótos muffin, tüzes fokhagymamártás	Tonhalkrém, zöldpaprikába töltve	Póré tojássaláta, uborkahasábok	Libazsír, paleo kenyér	Baconös, paprikás tojás	Brokkolilepény	Áfonyás muffin, citrommártás
	Ebéd	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Medieterrán rakottas	Mustáros csipős marharagu, zöldségfelfűjt	Pontyfilé, citromos ghí vajjal, brokkolipüré	Szalonnás sertésragu, zöldfűszeres vegyes zöldség	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák	Csülök Pékné módra
	Mini desszert	Feketeocsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeocsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, rebarbás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Vacsora	Pestós pulykamell falatok, mátrai saláta	Pirított pecsenye kacsamáj, lenmagos kevert saláta	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	Kacsamell saláta, gyömbéres, narancsos olívás öntet	Marhapörkölt, savanyú uborka	Baconös majonézes kinaikelsaláta, tükörtőjás
	Snack	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással
Napi ár:		3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	
Számított tápérték:		ch: 31 g	ch: 33 g	ch: 35 g	ch: 28 g	ch: 34 g	ch: 31 g	

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 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 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

