

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

| 17. hét |                        | Hétfő (04.23.)  |          | Kedd (04.24.)   |          | Szerda (04.25.)                                  |          | Csütörtök (04.26.)  |          | Péntek (04.27.)   |          |
|---------|------------------------|---|----------|---|----------|--|----------|---|----------|---|----------|
| H1      | Levesek                | Gulyásleves   | 620 Ft   | Paradicsomleves   | 490 Ft   | Zöldborsós csirkeguleves                         | 560 Ft   | Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival                     | 560 Ft   | Grízgaluskaleves  | 490 Ft   |
| H2      | Levesek                | Tejszínes, vegyes gyümölcsleves   | 530 Ft   | Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával                                       | 580 Ft   | Hamis betyárleves (gomba, tejföl)                | 510 Ft   | Fokhagymakrémleves  | 510 Ft   | Korhelyleves házi kolbásszal  | 620 Ft   |
| H5      | Tészták                | Káposztás cvekedli  | 840 Ft   | Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral  | 930 Ft   | Stíriai túros galuska                            | 970 Ft   | Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel                        | 970 Ft   | Grízes tészta, baracklekvár   | 820 Ft   |
| H6      | Főzelékek              | Sóska, főtt burgonya  |          | Kelkáposzta-főzelék   |          | Szárzababfőzelék                                 |          | Petrezselymes zöldborsófőzelék                              |          | Magyaros burgonyafőzelék  |          |
|         |                        | 1. bundás zsemle  | 940 Ft   | 1. sült debreceni   | 960 Ft   | 1. 2 db főtt tojás                               | 920 Ft   | 1. 2 db tükörtojás  | 920 Ft   | 2. sült házi kolbász  | 950 Ft   |
|         |                        | 2. Stefánia vagdalt (szárnyasból)   | 990 Ft   | 2. kakukkfűves, omlós csirkecomb  | 960 Ft   | 2. fasírt (szárnyashúsból)                       | 980 Ft   | 2. 2 db sült virsli   | 920 Ft   | 1.natúr sertésszelet  | 970 Ft   |
| H7      | Vegetáriánus ételek    | Vegetáriánus tál (rántott sajt, rántott karfiol, rántott brokkoli), tartár, rizi-bizi | 1 050 Ft | Palóc pirog (zelleres, juhtúróval töltött, tejfőlös keltészta)                        | 990 Ft   | Gombapaprikás, galuska                           | 920 Ft   | Tojásos rakott burgonya                                     | 990 Ft   | Rántott camembert, áfonyamártás, rizs   | 1 120 Ft |
| H8      | Készételek             | Zúzapörkölt, galuska  | 920 Ft   | Csirkemell "erdészlány" módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs          | 990 Ft   | Rakott savanyú káposzta                          | 990 Ft   | Szalontüdő, spagetti  | 960 Ft   | Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti) | 950 Ft   |
| H9      | Készételek             | Húsos pásztortarhonya   | 970 Ft   | Körömpörkölt, főtt burgonya   | 990 Ft   | Hagymás sertésapró-peccsenye, rizi-bizi          | 990 Ft   | Tejfőlös csirkemelltokány, orsó tészta                      | 960 Ft   | Mézés, mustáros csirkemellapró, jázminrizs  | 990 Ft   |
| H11     | Frissensültek          | Csirkemell párizsiasan  |          | Kakukkfűves, omlós csirkecomb   |          | Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell |          | Rántott sertésszelet  |          | Holstein sertésszelet   |          |
|         |                        | 1. jázminrizs   | 990 Ft   | 1. hagymás jázminrizs   | 940 Ft   | 1. zöldséges rizs                                | 1 050 Ft | 1. rizi-bizi  | 990 Ft   | 1. jázminrizs   | 990 Ft   |
|         |                        | 2. petrezselymes burgonya   | 1 030 Ft | 2. burgonyapüré   | 980 Ft   | 2. hasábburgonya                                 | 1 090 Ft | 2. steak burgonya   | 1 030 Ft | 2. burgonyapüré   | 990 Ft   |
| H12     | Népszerű ételek        | Melba csirkemell (ószibarack, áfonya, reszelt sajt), burgonyapüré                     | 1 120 Ft | Dióval töltött rántott sajt, cheddar sajtos burgonyapüré                              | 1 190 Ft | Rántott afrikai harcsafilé, burgonyapüré         | 1 350 Ft | Makói libamáj (sült hagymakarikával, almával), burgonyapüré | 1 180 Ft | Töltött paprika, főtt burgonya  | 1 090 Ft |
| H13     | Nemzetközi Ínyencségek | Katalán csirkecomb (füstölt sajt, fokhagyma) paprikás jázminrizs                      | 1 120 Ft | Olimpia sertésborda (sertéskaraj, gomba, tejföl, fokhagyma, sajt) olivás burgonyapüré | 1 120 Ft | Ózapró vadasan, burgonyafánk                     | 1 280 Ft | Borjúpaprikás, vajas galuska                                | 1 280 Ft | Vajas csirkemell, gyümölcsmártás, burgonyakrokett                                   | 1 120 Ft |
| H20     | Desszertek             | Túrós palacsinta, vaníliaöntet  | 500 Ft   | Szalagos fánk, házi baracklekvárral (2 db)  | 520 Ft   | Sacher szelet                                    | 480 Ft   | Almás rétes   | 510 Ft   | Oroszkrémszelet   | 480 Ft   |

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

| 17. hét |   | Hétfő (04.23.)   |          | Kedd (04.24.)  |          | Szerda (04.25.)   |          | Csütörtök (04.26.)  |          | Péntek (04.27.)  |          |
|---------|---|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|--|----------|
| ZS1     | Levesek                                       | Fahéjas őszibarackleves<br>180 kcal, ch: 23 g  | 610 Ft   | Gulyásleves csipetkével (Zsírregető lisztből)<br>230 kcal, ch: 22 g  | 650 Ft   | Frankfurti leves<br>310 kcal, ch: 20 g  | 610 Ft   | Betyáros zöldbaleves, galuska<br>310 kcal, ch: 17 g   | 610 Ft   | Zellerkrémleves<br>210 kcal, ch: 13 g  | 630 Ft   |
| P1      | Paleo levesek                                 | Gombás csirkeraguleves<br>240 kcal, ch: 10 g   | 730 Ft   | Tárkonyos zöldségraguleves<br>170 kcal, ch: 11 g   | 670 Ft   | Francia hagymaleves<br>120 kcal, ch: 14 g   | 670 Ft   | Erdegyümölcs-krémleves<br>110 kcal, ch: 10 g  | 690 Ft   | Karfiolleves<br>80 kcal, ch: 6 g   | 670 Ft   |
| ZS5     | Zsírregető szegény ételek                     | Olaszos csirkecomb, zellerpüré<br>570 kcal, ch: 16 g                                       | 1 090 Ft | Fokhagymás sajtkrémleves göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta<br>470 kcal, ch: 10 g               | 1 220 Ft | Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)<br>320 kcal, ch: 9 g | 1 090 Ft | Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta<br>440 kcal, ch: 9 g                                   | 1 110 Ft | Mozzarellával töltött sertéskaraj, Kertész saláta<br>440 kcal, ch: 12 g  | 1 150 Ft |
| ZS6     | Kalóriaszegény ételek                         | Rozmaringos, sült pulykamell, fűszeres zöldségek<br>440 kcal, ch: 16 g                     | 1 150 Ft | Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel<br>400 kcal, ch: 20 g | 1 220 Ft | Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminaláta<br>420 kcal, ch: 16 g                                | 1 130 Ft | Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet<br>320 kcal, ch: 12 g | 1 170 Ft | Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré<br>340 kcal, ch: 10 g  | 1 040 Ft |
| ZS7     | Zsírregető liszttel készült ételek (low carb) | Házi csirkemájkrémleves töltött sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek<br>470 kcal, ch: 20 g | 1 190 Ft | Dió, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggy mártás<br>480 kcal, ch: 20 g                                  | 1 240 Ft | Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), pirított zöldségek<br>470 kcal, ch: 23 g                    | 1 130 Ft | Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltve, bundázva) pirított citromos ceruzabab<br>680 kcal, ch: 25 g        | 1 240 Ft | Szezámmagos, rántott csirkemellfilé (Zsírregető bundában), keleti, sült zöldségek (chilis)<br>500 kcal, ch: 27 g | 1 180 Ft |
| ZS8     | Zsírregető liszttel készült ételek (low carb) | Zöldbabfőzelék, Stefánia vagdalt (szárnyas)<br>430 kcal, ch: 23 g                          | 1 120 Ft | Csirkeburger (Zsírregető puffancsban), zöldségek<br>570 kcal, ch: 17 g   | 1 130 Ft | Gombás sertésragu, orsó tészta (Zsírregető lisztből)<br>550 kcal, ch: 30 g                                | 1 120 Ft | Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető lisztből)<br>700 kcal, ch: 37 g                                     | 1 150 Ft | Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb)<br>640 kcal, ch: 31 g  | 1 170 Ft |
| ZS9     | Fitt ételek                                   | Rántott gomba, zöldséges barnarizs, light tartármártás<br>580 kcal, ch: 67 g               | 1 080 Ft | Paradicsommal, sajttal töltött csirkecombfilé, zöldséges, light burgonyapüré<br>600 kcal, ch: 32 g                 | 1 120 Ft | Őszibarackkal, sajttal sült pulykamell, fenyőmagos, brokkolival sült burgonya<br>500 kcal, ch: 46 g       | 1 250 Ft | Csirkemell cukkini köntösben (teljes kiőrlésű lisztből), barnarizs<br>570 kcal, ch: 68 g                    | 1 120 Ft | Petrezselymes finomfőzelék, sült házi kolbász<br>560 kcal, ch: 36 g  | 1 120 Ft |
| P3      | Paleo főételek (Low Carb)                     | Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka<br>770 kcal, ch: 21 g                            | 1 250 Ft | Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba<br>450 kcal, ch: 14 g                                | 1 350 Ft | Görögös csirkecomb, hagymás paleo borzaska<br>690 kcal, ch: 26 g  | 1 220 Ft | Kapros tökfőzelék, csibefasírt<br>440 kcal, ch: 31 g  | 1 240 Ft | Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás<br>520 kcal, ch: 18 g   | 1 390 Ft |
| P4      | Paleo főételek (Low Carb)                     | Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek<br>530 kcal, ch: 33 g                     | 1 300 Ft | Kemencében sült kacsacomb, vörösboros párolt lilakáposzta<br>720 kcal, ch: 17 g                                    | 1 790 Ft | Pirított csirkecomb, petrezselymes tepsis zöldségek<br>520 kcal, ch: 16 g                                 | 1 380 Ft | Fűszeres csirkecomb falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa<br>470 kcal, ch: 14 g               | 1 240 Ft | Székelykáposzta<br>580 kcal, ch: 15 g  | 1 200 Ft |
| P5      | Paleo főételek (Ketogén)                      | Rablónyárs, sós, vizes uborka<br>ch: 7 g   | 1 440 Ft | Sertéspaprikás, cukkini lepény<br>ch: 14 g   | 1 440 Ft | Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett<br>ch: 17 g  | 1 440 Ft | Májjal töltött dagadó, zöldségszalma<br>ch: 23 g  | 1 440 Ft | Buffalo csirkeszárnak, ruccolás saláta<br>ch: 13 g   | 1 440 Ft |
| P6      | Paleo főételek (Ketogén)                      | Köményes sertésstarja, baconös balsamecetes zöldsaláta<br>ch: 11 g                         | 1 440 Ft | Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta<br>ch: 15 g   | 1 440 Ft | Szaftos reszelt máj, sült zellerhasábok<br>ch: 24 g   | 1 440 Ft | Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta, pirított baconnel<br>ch: 17 g                              | 1 440 Ft | Csípős sertéscurry, karfiolrizs<br>ch: 17 g  | 1 440 Ft |
| ZS15    | Zsírregető desszertek (low carb)              | Tiramisu<br>310 kcal, ch: 10 g   | 620 Ft   | Kókusz kocka<br>270 kcal, ch: 5 g  | 590 Ft   | Mákos citromkocka<br>260 kcal, ch: 11 g   | 590 Ft   | Gyümölcsös túrótortakocka<br>210 kcal, ch: 10 g   | 610 Ft   | Kókuszgolyó (2 db)<br>230 kcal, ch: 5 g  | 590 Ft   |
| P10     | Paleo desszertek                              | Somlói galuska<br>610 kcal, ch: 18 g   | 790 Ft   | Almakrémleves töltött palacsinta, fahéjöntet<br>230 kcal, ch: 24 g   | 630 Ft   | Narancsos csokoládé kocka<br>530 kcal, ch: 15 g   | 670 Ft   | Meggyes-mákos kocka<br>280 kcal, ch: 13 g   | 670 Ft   | Gesztenyekocka<br>320 kcal, ch: 25 g   | 710 Ft   |

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

| 17. hét                                       | Hétfő (04.23.)                       | Kedd (04.24.)  | Szerda (04.25.)                  | Csütörtök (04.26.)   | Péntek (04.27.)                  | Szombat (04.28.)   | Vasárnap (04.29.)                |  |                                  |  |                                  |   |                                  |   |                                  |
|---|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|
| <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP</b> |                                      |  |                                  | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 25 065 Ft / 26 NAP</b>  |                                  |  |                                  |  |                                  |  |                                  |   |                                  |   |                                  |
| H31   | <b>NYUGDÍJAS MENÜ</b><br>(zóna adag) | Gulyásleves<br>Káposztás cvekedli  | 1 090 Ft                         | Paradicsomleves<br>Csirkemell "erdészlány" módra<br>(gombás, hagymás,<br>zöldborsós ragu), jázminrizs  | 1 090 Ft                         | Hamis betyárleves<br>(gomba, tejföl)<br>Szárzabfőzelék, főtt<br>tojás  | 1 090 Ft                         | Zöldséges marhahúsleves<br>csigatésztával<br>Szalontüdő, spagetti                    | 1 120 Ft                         | Korhelyleves házi<br>kolbásszal<br>Oroszkrémszelet                   | 1 090 Ft                         | Bud Spencer kedvence<br>Kókuszgolyó   | 1 090 Ft                         | Grízgaluskaleves<br>Mézes, mustáros<br>csirkemellapró,<br>jázminrizs  | 1 090 Ft                         |
| <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP</b> |                                      |  |                                  | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 28 780 Ft / 26 NAP</b>  |                                  |  |                                  |  |                                  |  |                                  |   |                                  |   |                                  |
| H32   | <b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>              | Tejszínes vegyes<br>gyümölcsleves<br>Húsos pásztortarhonya                             | 1 250 Ft                         | Paradicsomleves<br>Kelkáposzta-főzelék,<br>kakukkfűves,<br>omlós csirkecomb                            | 1 220 Ft                         | Hamis betyárleves (gomba, tejföl)<br>Fokhagymás, tejben áztatott,<br>bundázott csirkemell,<br>zöldséges rizs | 1 260 Ft                         | Zöldséges marhahúsleves<br>csigatésztával<br>Juhtúrós sztrapacska<br>szalonnapörccel | 1 250 Ft                         | Grízgaluskaleves<br>Mézes, mustáros<br>csirkemellapró,<br>jázminrizs | 1 190 Ft                         | Holstein sertésszelet,<br>jázminrizs<br>Oroszkrémszelet                             | 1 220 Ft                         | Korhelyleves házi<br>kolbásszal<br>Bud Spencer kedvence   | 1 220 Ft                         |
| ZS21  | <b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>               | Fahéjas<br>őszibarackleves<br>Olaszos csirkecomb,<br>zellerpüré                        | 760 kcal<br>ch: 39 g<br>1 550 Ft | Paradicsommal, sajttal<br>göngyölt csirkecombfilé,<br>zöldséges,<br>light burgonyapüré<br>Kókuszkecska | 870 kcal<br>ch: 37 g<br>1 550 Ft | Frankfurti leves<br>Kapros juhtúróval<br>göngyölt sertéskaraj,<br>vitaminsaláta                              | 730 kcal<br>ch: 36 g<br>1 550 Ft | Borsos, sült csirkecomb,<br>feta sajtos tzatziki saláta<br>Gyümölcsös túrortakocka   | 650 kcal<br>ch: 19 g<br>1 550 Ft | Kariolleves<br>Pírtott szárnyasmáj,<br>light karfiolpüré             | 420 kcal<br>ch: 16 g<br>1 550 Ft | Petrezselymes<br>finomfőzelék,<br>sült házi kolbász<br>Kókuszgolyó (2 db)           | 790 kcal<br>ch: 41 g<br>1 550 Ft | Zellerkrémleves<br>Szezámmagos, rántott<br>csirkemellfilé (Zsíregető<br>bundában), keleti,<br>sült zöldségek (chilis) | 710 kcal<br>ch: 40 g<br>1 550 Ft |
| P21   | <b>PALEO MENÜ</b>                    | Csülök Pékné<br>módra, paleo<br>hagymalapcsánka<br>Ribizlis, epres<br>gyümölcskocsonya | 820 kcal<br>ch: 32 g<br>1 650 Ft | Tárkonyos zöldségraguleves<br>Fűszeres ghi vajban sült<br>csirkemell, baconós,<br>brokkolis gomba      | 640 kcal<br>ch: 26 g<br>1 650 Ft | Francia hagymaleves<br>Görögös csirkecomb,<br>hagymás paleo borzaska   | 810 kcal<br>ch: 40 g<br>1 650 Ft | Kapros tökfőzelék,<br>csibefasírt<br>Meggyes-máros kocka                             | 720 kcal<br>ch: 44 g<br>1 650 Ft | Karfiolleves<br>Székelykáposzta                                      | 660 kcal<br>ch: 21 g<br>1 650 Ft | Sertéshússal<br>töltött paprika,<br>paradicsommártás<br>Fahéjas,<br>sült gyümölcsök | 630 kcal<br>ch: 42 g<br>1 650 Ft | Rozmaringos<br>tepsis csirkecomb,<br>uborkasaláta<br>Gesztenyekocka   | 830 kcal<br>ch: 33 g<br>1 650 Ft |

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

| 17. hét                                    | Hétfő (04.23.)        | Kedd (04.24.)  | Szerda (04.25.)  | Csütörtök (04.26.)   | Péntek (04.27.)   | Szombat (04.28.)  | Vasárnap (04.29.)                              |   |
|--|-----------------------|--|--|--|---|---|--|---|
| <b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> |                       |  |  | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 21 500 Ft / 7 NAP</b>                                       |   | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 74 195 Ft / 26 NAP</b>   |  |   |
| ZS<br>121                                  | <b>Ebéd</b>           | Házi csirkemájkrémrel töltött sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek | Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggy mártás                                  | Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek                      | Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltve, bundázva) pirított citromos ceruzabab        | Szezámmagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), keleti, sült zöldségek (chilis) | Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás | Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb)     |
|  | <b>Vacsora</b>        | Rozmaringos, sült pulykamell, fűszeres zöldségek                   | Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel | Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) | Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet | Csípős sertéscurry, karfiolrizs   | Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré        | Mozzarellával töltött sertéskaraj, kertész saláta   |
|  | <b>Snack</b>          | Tiramisu   | Kókuszkočka  | Mákos citromkočka  | Gyümölcsös túróortakocka  | Kókuszgolyó (2 db)  | Gesztenyekocka                                 | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)                |
|  | <b>Másnap reggeli</b> | Fűszeres kefir, Zsírégető kifli                                    | Magyaros húskrém, Zsírégető kifli  | Brokkolis tojáslepény, Zsírégető kifli   | Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli   | Pulykakolbász, Light margarin, uborka, Zsírégető kifli                                    | Sajtszeletek paprikával, Zsírégető kifli       | Diétás baracklevél, 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>                                |   |
| Számított tápérték:                        |                       | 1420 kcal, ch: 60 g  | 1380 kcal, ch: 52 g  | 1420 kcal, ch: 49 g  | 14400 kcal, ch: 54  | 1480 kcal, ch: 52   | 1480 kcal, ch: 58 g                            | 1250 kcal, ch: 49 g                                 |

| <b>1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> |                       | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 17 990 Ft / 7 NAP</b>   |  |  |   | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 63 050 Ft / 26 NAP</b>   |  |   |
|--|-----------------------|--|--|--|---|---|--|---|
| ZS<br>131  | <b>Ebéd</b>           | Olaszos csirkecomb, zellerpüré                   | Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel | Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminaláta                                 | Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta                                  | Szezámmagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), keleti, sült zöldségek (chilis) | Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás   | Petrezselymes finomfőzelék, sült házi kolbász         |
|  | <b>Vacsora</b>        | Rozmaringos, sült pulykamell, fűszeres zöldségek | Fokhagymás sajtkrémrel göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella saláta                       | Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) | Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet | Buffalo csirkeszárnnyak, ruccolás saláta  | Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré          | Mozzarellával töltött sertéskaraj, kertész saláta     |
|  | <b>Másnap reggeli</b> | Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)          | Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)  | Brokkolis tojáslepény, extrudált kenyér (2 db)                                       | Köményes túró, zöldség, puffasztott búza (2 db)                                       | Light margarin, pulykakolbász-kanikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)            | Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db) | Diétás baracklevél, 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>                                  |   |
| Számított tápérték:                                  |                       | 1140 kcal, ch: 49 g                              | 1030 kcal, ch: 42 g  | 1040 kcal, ch: 37 g  | 940 kcal, ch: 38 g  | 1080 kcal, ch: 48 g   | 1090 kcal, ch: 38 g                              | 1090 kcal, ch: 62 g                                   |

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

| 17. hét  | Hétfő (04.23.)        | Kedd (04.24.)                            | Szerda (04.25.)                         | Csütörtök (04.26.)                                   | Péntek (04.27.)                       | Szombat (04.28.)            | Vasárnap (04.29.)                              |   |
|--|-----------------------|--|---|--|---------------------------------------|-----------------------------|--|---|
| <b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is) |                       |  |   |  |                                       |                             | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 500 Ft / 7 NAP</b> |   |
| ZS<br>141  | <b>Ebéd</b>           | Zöldséges bulgur                         | Lecsós, gombás zöldbab                  | Csicseripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal | Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs | Kölessel rakott kelkáposzta | Zellerpüré zöldségnyarssal                     | Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon |
|  | <b>Vacsora</b>        | Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu | Zöldséglepény, fokhagymamártás          | Keleti, sült zöldségek                               | Paradicsompestós zöldségek            | Provence-i zöldségtál       | Csicseriborsó-pástétom, zöldséghasábok         | Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás          |
|  | <b>Snack</b>          | Fahéjas őszibarackleves                  | Sárgarépa-kréMLEVES, pirított tökmaggal | Currys zöldségkréMLEVES szeszámaggal                 | Erdeigyümölcs-kréMLEVES               | Áfonyás almakréMLEVES       | Vaníliás cseresznyeleves                       | BanánkréMLEVES                              |
|  | <b>Másnap reggeli</b> | Ribizlis, epres gyümölcscocsonya         | Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)     | Vegyes gyümölcscocsonya                              | Zöld turmix (alma, banán, spenót)     | Körtés gyümölcscocsonya     | 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:  | 670 kcal, ch: 87 g    | 870 kcal, ch: 76 g                       | 690 kcal, ch: 89 g                      | 640 kcal, ch: 84 g                                   | 64 kcal, ch: 82 g                     | 940 kcal, ch: 80 g          | 780 kcal, ch: 89 g                             |   |

| <b>PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> |                     |  |   | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 21 990 Ft / 7 NAP</b>       |  |  | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 74 195 Ft / 26 NAP</b>    |  |
|---|---------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| P<br>111  | <b>Ebéd</b>         | Köményes sertésárja, baconös balsamecetes zöldsaláta | Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba | Görögös csirkecomb, hagymás paleo borzaska           | Fűszeres pirított csirkecomb-falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa | Székelykáposzta                              | Csípös sertéscurry, karfiolrizs                    | Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás |
|   | <b>Vacsora</b>      | Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek     | Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta    | Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett | Kapros tökfőzelék, csibefasírt   | Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta | Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek | Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta        |
|   | <b>Snack</b>        | Ribizlis, epres gyümölcscocsonya                     | Almakrémmel töltött palacsinta, fahéjöntet                    | Vegyes gyümölcscocsonya                              | Csokoládé mousse, meggyraguval   | Gesztenyekocka                               | Fahéjas, sült gyümölcsök                           | Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet                |
| <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:                               | 1180 kcal, ch: 55 g | 1160 kcal, ch: 53 g                                  | 1270 kcal, ch: 51 g   | 1240 kcal, ch: 52 g                                  | 1500 kcal, ch: 48 g  | 1260 kcal, ch: 56 g                          | 1420 kcal, ch: 38 g                                |  |

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






| 17. hét   | Hétfő (04.23.)                             | Kedd (04.24.)                                    | Szerda (04.25.)  | Csütörtök (04.26.)   | Péntek (04.27.)   | Szombat (04.28.)                                       | Vasárnap (04.29.)                             |   |
|---|--|--|--|--|---|--|---|---|
| <b>S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b> |  |  |  |  |   |  |   |   |
|   |  |  |  | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 900 Ft / 7 NAP</b>                                       |   | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 88 125 Ft / 26 NAP</b>      |   |   |
| <b>ZS<br/>181</b>   | <b>Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés</b> | Rozmaringos, sült pulykamell, fűszeres zöldségek | Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggy mártás                                  | Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek                      | Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet | Mozzarellával töltött sertéskaraj, Kertész saláta      | Petrezselymes finomfőzelék, Sült házi kolbász | Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás  |
|   |  | Tiramisu   | Kókuszkocka  | Mákos citromkocka  | Gyümölcsös túróortokocka  | Gesztenyekocka   | Kókuszgolyó (2 db)                            | Körtés gyümölcskocsonya   |
|   |  | Olasz csirkecomb, zellerpüré                     | Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel | Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) | Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta                                  | Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb)        | Pirított szárnyasmáj, light karfiolpüré       | Szezámmagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), keleti, sült zöldségek (chilis) |
|   | <b>Étkezés</b>                             | Ribizlis, epres gyümölcskocsonya                 | Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)  | Vegyes gyümölcskocsonya  | Zöld turmix   | Fahéjas, sült gyümölcsök                               | Vaníliás cseresznye leves                     | Erdei gyümölcsös köleskása 190 kcal, ch: 15 g   |
|   | <b>Étkezés</b>                             | Fűszeres kefir, Zsírégető kifli                  | Magyaros húskrém, Zsírégető kifli  | Brokkolis tojáslepeny, Zsírégető kifli   | Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli   | Pulykakolbász, Light margarin, uborka, Zsírégető kifli | Sajtszeletek paprikával, Zsírégető kifli      | Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli                                      |
|   | <b>Másnap reggeli</b>                      | Lúgos víz (1l)                                   | Lúgos víz (1l)   | Lúgos víz (1l)   | Lúgos víz (1l)  | Lúgos víz (1l)   | Lúgos víz (1l)                                | Lúgos víz (1l)  |
|   | <b>Hatást fokozó ital</b>                  | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)             | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)   | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)   | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)  | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)                   | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)          | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)  |
| <b>Napi ár:</b>   | <b>3 845 Ft</b>                            | <b>3 845 Ft</b>                                  | <b>3 845 Ft</b>  | <b>3 845 Ft</b>  | <b>3 845 Ft</b>   | <b>3 845 Ft</b>  | <b>3 845 Ft</b>                               |   |
| <b>Számított tápérték:</b>  | 1670 kcal, ch: 74 g                        | 1600 kcal, ch: 75 g                              | 1540 kcal, ch: 71 g  | 1410 kcal, ch: 68 g  | 1770 kcal, ch: 98 g   | 1730 kcal, ch: 86 g                                    | 1600 kcal, ch: 86 g                           |   |

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 17. hét                                  | Hétfő (04.23.)       | Kedd (04.24.)   | Szerda (04.25.)   | Csütörtök (04.26.)                                   | Péntek (04.27.)  | Szombat (04.28.)  | Vasárnap (04.29.)                                  |  |
|--|----------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| <b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b> |                      |   |   | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 24 900 Ft / 7 NAP</b>       |  | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 83 480 Ft / 26 NAP</b>           |  |  |
| P<br>121                                 | <b>Reggeli</b>       | Feketeocsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel    | Feketeocsokis egrespuding szőlőmagliszttel                | Feketeocsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel | Feketeocsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel                | Feketeocsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel | Feketeocsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel | Feketeocsokis, vanília mousse szőlőmagliszttel     |
|  | <b>Ebéd</b>          | Köményes sertésstarja, baconös balzsamecetes zöldsaláta | Zöldcitromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta | Szaftos reszelt máj, sült zellerhasábok              | Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta, pirított baconnel | Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta                | Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta            | Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré |
|  | <b>Mini desszert</b> | Paleo slim tea  | Erőleves fűrtőjással                                      | Paleo slim tea                                       | Erőleves fűrtőjással   | Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta                       | Erőleves fűrtőjással                               | Paleo slim tea                                     |
|  | <b>Vacsora</b>       | Gombás muffin, snidlingmártás                           | Kolbászkrém, zöldséghasábok                               | Kaszinótojás franciasaláta-ágyon                     | Szardíniakrém, uborka  | Zöldséges lapcsánka   | Ajvár, paleo kenyér                                | Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet                    |
|  | <b>Snack</b>         | Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás                | Zöldséges szárnyasmájkrém, karalábé                       | Ham and eggs, friss zöldség                          | Majonézes halkrém, paprikába töltve                                | Sajtos omlett   | Brokkolis, paprikás lapcsánka                      | Diós, almás paleo muffin, citrommártás             |
| <b>Napi ár:</b>                          | <b>3 790 Ft</b>      | <b>3 790 Ft</b>   | <b>3 790 Ft</b>   | <b>3 790 Ft</b>                                      | <b>3 790 Ft</b>  | <b>3 790 Ft</b>   | <b>3 790 Ft</b>                                    |  |
| Számított tápérték:                      | ch: 49 g             | ch: 41 g  | ch: 53 g  | ch: 46 g   | ch: 42 g   | ch: 39 g  | ch: 43 g   |  |

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

# ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

|      |  |                                       |  |
|------|--|---------------------------------------|--|
| AK1! | Tavaszi Zsíráló italcsomag (7x3l)<br>(7l Extra Zsírégető italmix, 7l Zsírégető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea) | 294 kcal,<br>ch: 58,8 g<br>(7x3l-ben) |  <del>15 225 Ft</del> helyett<br>10 195 Ft! |
| AK2! | Extra Zsírégető italcsomag (3x1l)<br>(3l Extra Zsírégető italmix)  | 60 kcal,<br>ch: 4,5 g<br>(3l-ben)     |  <del>2 625 Ft</del> helyett<br>2 100 Ft!   |
| AK3! | Zsírégető italcsomag (10x1l)<br>(10l Zsírégető barack ízű üdítőital)   | 100 kcal,<br>ch: 3 g<br>(10l-ben)     |  <del>6 900 Ft</del> helyett<br>5685 Ft!    |
| AK4! | Karcsúsító italcsomag (3x1l)<br>(3l Fehér tea)   | 66 kcal,<br>ch: 6 g<br>(3l-ben)       |  <del>2 070 Ft</del> helyett<br>1740 Ft!    |
| S27! | Kiló Faló italcsomag (3x1l)<br>(1l Extra Zsírégető italmix,<br>1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)                         | 54 kcal,<br>ch: 4,5 g<br>(3x1l-ben)   |  <del>2 175 Ft</del> helyett<br>1 895 Ft!   |
| S21  | Extra Zsírégető italmix (1l)   | 20 kcal,<br>ch: 1,5 g                 | 875 Ft   |
| S22  | Zsírégető barack ízű üdítőital (1l)  | 10 kcal,<br>ch: 0,3 g                 | 690 Ft   |
| S23  | Súlycsökkentő tea (1l)   | 12 kcal,<br>ch: 1 g                   | 610 Ft   |
| S24  | Fehér tea (1l)   | 22 kcal,<br>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  | Zsírégető kifli (2 db)   | 220 kcal, ch: 5,2 g<br>(2 db-ban)     | 395 Ft   |