

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

20. hét		Hétfő (05.14.)		Kedd (05.15.)		Szerda (05.16.)		Csütörtök (05.17.)		Péntek (05.18.)	
H1	Levesek	Babgulyás	610 Ft	Lebbencsleves	490 Ft	Újházy jércehúsleves	570 Ft	Sertésraguleves	560 Ft	Erőleves eperlevéllel	470 Ft
H2	Levesek	Tejfőlös burgonyaleves	490 Ft	Erdei gombakréMLEves, burgonyagaluska	590 Ft	Tejszínes őszibarackleves	560 Ft	Ananászos körtekréMLEves	530 Ft	Tejszínes zellerkréMLEves	490 Ft
H5	Tészták	Tepertős, túrós csusza	950 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	990 Ft	Mákos tészta	850 Ft	Vargabéles	930 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	920 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes brokkolifőzelék		Magyaros tökfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Tejszínes fokhagymás spenót		Zöldbabfőzelék	
		1. főtt tojás (2db)	970 Ft	1. sült debreceni	980 Ft	1. sült kolbász	940 Ft	1. tükörtojás (2db)	920 Ft	1. sült virsli (2db)	920 Ft
		2. csirkecombpörkölt	980 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	990 Ft	2. Stefánia vagdalt	960 Ft	2. sertésszelet Orly módra	1 060 Ft	2. pirított pulykamellfalatok	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldséges rizottó, reszelt sajttal	890 Ft	Tojásos lecsó, rizzsel	910 Ft	Gombás juhtúróval töltött burgonyalángos, tejföl, reszelt sajt	950 Ft	Rántott mozzarella, majonézes jázminrizs	990 Ft	Gombapaprikás, galuska	910 Ft
H8	Készételek	Csirkecombpörkölt, galuska	920 Ft	Bakonyi szárnyastokány, spagetti	950 Ft	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsos raguval), párolt rizs	990 Ft	Részes, füstös pulykapecsenye (pulykamellfilé, bor, szalonna), csusza tészta	990 Ft	Franciás csirkemáj, jázminrizs	950 Ft
H9	Készételek	Bográcsban főtt vörösboros marhapörkölt, tarhonya	1 090 Ft	Húsgombóc (szárnyashúsból), paradicsommártás, főtt burgonya	960 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	960 Ft	Csáky csirkemellfalatok (csirkemellfalatok, tojásos lecsóval, paprikás mártással), galuska	990 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	940 Ft
H11	Frissensültek	Körözöttel töltött, rántott sertésborda		Csirkemellcsíkok, almás bundában		Aszalt szilvával göngyölt csirkemell		Sertésszelet Orly módra		Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban	
		1. jázminrizs	990 Ft	1. kukoricás rizs	990 Ft	1. jázminrizs	990 Ft	1. hagymás jázminrizs	990 Ft	1. rizi-bizi	990 Ft
		2. pirított burgonya, fokhagymás tejföl	1 050 Ft	2. tepsis korong burgonya	1 120 Ft	2. francia saláta	1 030 Ft	2. hasábburgonya	1 060 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft
H12	Népszerű ételek	Dorozsmai csirkecomb (szalonna, gomba, tejföl, csuszátészta)	1 090 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), rizi-bizi	1 050 Ft	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva, kukoricás rizs	1 150 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, tojásos nokedli	1 290 Ft	Pirított pulykamellfalatok, meggy mártás, főtt burgonya	1 180 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Texasi sertésborda (sertésborda, paradicsom, chili), korongburgonya (amerikai)	1 230 Ft	Moussaka (sertésborda, padlizsán, paradicsom, burgonya, sajt) (görög)	1 150 Ft	Fettucini al' Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt) (olasz)	1 050 Ft	Mexikói csirkeszárnyak Acapulco mártással (fehérbor, koriander, citromlé), hasábburgonya	1 090 Ft	Csirkés paella (csirkemell, paradicsom, rizs) (spanyol)	1 050 Ft
H20	Desszertek	Zserbó szelet	570 Ft	Eszterházy szelet	540 Ft	Citromos túrókocka	490 Ft	Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	490 Ft	Almás pite	490 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét		Hétfő (05.14.)		Kedd (05.15.)		Szerda (05.16.)		Csütörtök (05.17.)		Péntek (05.18.)	
ZS1	Levesek	Citromos sárgabarack-krémléves 160 kcal, ch: 19 g	620 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g	620 Ft	Fahéjas almaleves 130 kcal, ch: 16 g	620 Ft	Vajbableves, füstölt hússal 220 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 5 g	630 Ft
P1	Paleo levesek	Savanyúkáposzta-krémléves, füstölt tarjával 300 kcal, ch: 9 g	690 Ft	Májgaluskaleves 110 kcal, ch: 7 g	690 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	710 Ft	Szederkrémléves 110 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Minestrone leves 120 kcal, ch: 13 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta 360 kcal, ch: 11 g	1 180 Ft	Óvári csirkemell, uborkasaláta 400 kcal, ch: 10 g	1 220 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 340 kcal, ch: 10 g	1 080 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka 390 kcal, ch: 6 g	1 150 Ft	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta 360 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Tejfölös csirkemell, pirított zöldségek 430 kcal, ch: 20 g	1 120 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 120 Ft	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret 370 kcal, ch: 18 g	1 160 Ft	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta 340 kcal, ch: 16 g	1 180 Ft	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu 340 kcal, ch: 21 g	1 130 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), chilis, mentás sárgarépasaláta 490 kcal, ch: 20 g	1 190 Ft	Mandulás rántott camembert (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 710 kcal, ch: 21 g	1 320 Ft	Sóskafőzelék, párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában) 600 kcal, ch: 11 g	1 200 Ft	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta (low carb) 590 kcal, ch: 30 g	1 170 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), amerikai light káposztasaláta 630 kcal, ch: 23 g	1 170 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Csirkecombfilé, zabpelyhes bundában, juhtúrós brokkoli 500 kcal, ch: 16 g	1 150 Ft	Csirkemellgyros, pita (Zsírregető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Rántott sajt (Zsírregető bundában), light tartármártás 760 kcal, ch: 11 g	1 120 Ft	Rántott csirkecombfilé, töltve lillahagymás tojáskrémrel (Zsírregető bundában) tormás céklasaláta 490 kcal, ch: 25 g	1 120 Ft	Mákos guba (Zsírregető kifliből) 480 kcal, ch: 20 g	1 080 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fokhagymás sertésszelet, póréhagymás light burgonyapüré 560 kcal, ch: 36 g	1 120 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, rántott csirkemell zabpelyhes bundában 620 kcal, ch: 52 g	1 170 Ft	Töltött káposzta (szárnyashússal, barnarizzsel) 530 kcal, ch: 28 g	1 080 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 090 Ft	Köményes sertésapró, sárgarépás quinoa 680 kcal, ch: 38 g	1 190 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Szárnyas rakott karfiol 490 kcal, ch: 26 g	1 290 Ft	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 180 Ft	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal) 550 kcal, ch: 20 g	1 340 Ft	Vasalt csirkecombfilé, mustáros zöldsaláta 290 kcal, ch: 12 g	1 150 Ft	Rántott csirkemáj, majonézes lillahagymás, karfiol saláta 630 kcal, ch: 31g	1 190 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni 550 kcal, ch: 23 g	1 380 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörös bor), galuska 630 kcal, ch: 52 g	1 300 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 430 kcal, ch: 23 g	1 520 Ft	Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya püré 630 kcal, ch: 23 g	1 320 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré 380 kcal, ch: 13 g	1 250 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Parmezános zöldséskrémrel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 15 g	1 440 Ft	Töltött gomba (szalonnával, darált sertéshússal töltve), majonézes vitaminaláta ch: 16 g	1 440 Ft	Zúzapörkölt, uborkasaláta ch: 9 g	1 440 Ft	Pontyfilé, citromos ghí vajjal, brokkolipüré ch: 7 g	1 690 Ft	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta ch: 13 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csibésznyárs (csirkecomb, szalonna, cukkini, gomba), vörösborecetes savanyúkáposzta-saláta ch: 14 g	1 440 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 12 g	1 440 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré ch: 9 g	1 440 Ft	Parasztos töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), savanyúkáposzta-lepény ch: 13 g	1 440 Ft	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajjas zellerpüré ch: 17 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Házi túrógombóc meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	620 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 220 kcal, ch: 17 g	620 Ft	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	620 Ft	Eperhabos piskóta 310 kcal, ch: 14 g	620 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	620 Ft
P10	Paleo desszertek	Tiramisu 390 kcal, ch: 5 g	690 Ft	Vaníliás, epres, paleo 'túrókrém' 90 kcal, ch: 5 g	720 Ft	Rumos-meggyes paleo palacsinta, csokoládéöntet 210 kcal, ch: 24 g	650 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	710 Ft	Erdei gyümölcsös kókuszokkoca 350 kcal, ch: 15 g	770 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

20. hét	Hétfő (05.14.)	Kedd (05.15.)	Szerda (05.16.)	Csütörtök (05.17.)	Péntek (05.18.)	Szombat (05.19.)	Vasárnap (05.20.)								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP															
4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 030 Ft / 27 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Tejfőlös burgonyaleves Csirkecombpörkölt, galuska	1 090 Ft	Lebbencsleves Tojásos lecsó, rizzsel	1 090 Ft	Újházy jércéhúsleves Mákos tészta	1 090 Ft	Ananászos körtekrémleves Sertészelet Orly módra, hagymás jázminrizs	1 150 Ft	Húsgaluskaleves Gombapaprikás, galuska	1 090 Ft	Erőleves eperlevéllel Zöldbabfőzelék, sült virsli	1 090 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma) Almás pite	1 120 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP															
4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 29 885 Ft / 27 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Babgulyás Tepertős, túrós csusza	1 290 Ft	Lebbencsleves Húsgombóc (száryashúsból), paradicsommártás, főtt burgonya	1 250 Ft	Tejszínes őszibarackleves Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 250 Ft	Sertésraguleves Tejszínes fokhagymás spenót, tükörtojás (2db)	1 250 Ft	Rántott csirkecombfilé, hagymás paníriban, rizi-bizi Almás pite	1 250 Ft	Erőleves eperlevéllel Bolognai spagetti (száryashúsból)	1 190 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Gombapaprikás, galuska	1 150 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Citromos sárgabarack- krémleves Tejfőlös csirkemell, pirított zöldségek	590 kcal ch: 39 g 1 590 Ft	Tejfőlös gombaleves, csipetke Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	590 kcal ch: 32 g 1 590 Ft	Fahéjas almaleves Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	470 kcal ch: 26 g 1 590 Ft	Vasalt csirkecombfilé, mustáros zöldsaláta Eperhabos piskóta	600 kcal ch: 26 g 1 590 Ft	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta Fekete csokis kókuszpudding szőlőmagliszttel	590 kcal ch: 15 g 1 590 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré Barackos köleskása	530 kcal ch: 25 g 1 590 Ft	Húsgaluskaleves Mákos guba	590 kcal ch: 25 g 1 590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni Fekete csokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	770 kcal ch: 26 g 1 690 Ft	Májgaluskaleves Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek	480 kcal ch: 27 g 1 690 Ft	Zúzapörkölt, uborkasaláta Gyömbéres gyümölcssaláta	420 kcal ch: 26 g 1 690 Ft	Szederkrémleves Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya püré	740 kcal ch: 33 g 1 690 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré Fekete csokis kókuszpudding szőlőmagliszttel	610 kcal ch: 15 g 1 690 Ft	Francia lecsó, paleo kolbással Meggyes gyümölcskocsonya	610 kcal ch: 20 g 1 690 Ft	Minestrone leves Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	660 kcal ch: 26 g 1 690 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét	Hétfő (05.14.)	Kedd (05.15.)	Szerda (05.16.)	Csütörtök (05.17.)	Péntek (05.18.)	Szombat (05.19.)	Vasárnap (05.20.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 460 Ft / 27 NAP		
ZS 121	Ebéd	Csirkecombfilé, zabpelyhes bundában, juhtúrós brokkoli	Csirkemellgyros, pita (Zsírétető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta	Sóskafozélék, párizsi sertésszelet (Zsírétető bundában)	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta (low carb)	Francia lecsó, füstölt házi kolbással	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai light káposztasaláta
	Vacsora	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré	Mákos guba (Zsírétető kifliből)
	Snack	Házi túrógombóc meggyvelővel	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Erdei gyümölcsös kókuszgocka	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírétető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírétető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírétető kifli	Sonka, zöldség, Zsírétető kifli	Light majonézes halkrém, Zsírétető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírétető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírétető kifli
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:	1330 kcal, ch: 55 g	1250 kcal, ch: 54 g	1570 kcal, ch: 34 g	1220 kcal, ch: 50 g	1290 kcal, ch: 48 g	1310 kcal, ch: 50 g	1280 kcal, ch: 53 g	

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NAP	
ZS 131	Ebéd	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai light káposztasaláta	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta	Francia lecsó, füstölt házi kolbással	
	Vacsora	Tejfölös csirkemell, pirított zöldségek	Óvári csirkemell, uborkasaláta	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré	Mákos guba (Zsírétető kifliből)	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	
	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 baracklekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)	
Napi ár:	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	
Számított tápérték:	970 kcal, ch: 42 g	1010 kcal, ch: 45 g	910 kcal, ch: 37 g	850 kcal, ch: 32 g	1160 kcal, ch: 50 g	1000 kcal, ch: 44 g	900 kcal, ch: 50 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét	Hétfő (05.14.)	Kedd (05.15.)	Szerda (05.16.)	Csütörtök (05.17.)	Péntek (05.18.)	Szombat (05.19.)	Vasárnap (05.20.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 500 Ft / 7 NAP	
ZS 141	Ebéd	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Sült paprikás zöldségvagdalt, mustáros zöldségek	Babpüré, zellerchips	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	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	Magyaros káposztaleves	Szederkrémleves	Gombakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Fahéjas almaleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Meggyes gyümölcskocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	
Számított tápérték:	650 kcal, ch: 91 g	630 kcal, ch: 67 g	510 kcal, ch: 69 g	610 kcal, ch: 58 g	800 kcal, ch: 76 g	780 kcal, ch: 76 g	700 kcal, ch: 86 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 690 Ft / 7 NAP			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 79 460 Ft / 27 NAP	
P 111	Ebéd	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal)	Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya püré	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromfűes mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposztasaláta
	Vacsora	Szárnycsirkés karfiol	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüre	Vasalt csirkecombfilé, mustáros zöldsésaláta	Cukkinis sertésragu, Ghí vajas zellerpüre	Majonézes hússaláta	Francia lecsó, paleo kolbásszal
	Snack	Feketecskis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Vaníliás, epres, paleo "túrókrém"	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Répatortakocka	Meggyes gyümölcskocsonya	Feketecskis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:	1260 kcal, ch: 52 g	860 kcal, ch: 44 g	1250 kcal, ch: 32 g	1320 kcal, ch: 41 g	1290 kcal, ch: 36 g	1320 kcal, ch: 24 g	1310 kcal, ch: 37 g	






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét	Hétfő (05.14.)	Kedd (05.15.)	Szerda (05.16.)	Csütörtök (05.17.)	Péntek (05.18.)	Szombat (05.19.)	Vasárnap (05.20.)	
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 27 600 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 920 Ft / 27 NAP		
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Chilis, mentás sárgarépasaláta	Uborkasaláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Mustáros zöldsaláta	Színpompás saláta	Színes bőségsaláta	Amerikai light káposztasaláta
		Csirkecombfilé, zabpelyhes bundában, juhtúrós brokkoli	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüré	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré	Mákos guba (Zsírétető kifliből)
		Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Erdei gyümölcsös kókusz kocka	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
	Étkezés	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta (low carb)	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai light káposztasaláta	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes saláta
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Erdei gyümölcsös puding	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírétető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírétető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírétető kifli	Sonka, zöldség, Zsírétető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírétető kifli	Light majonézes halkrém, Zsírétető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírétető kifli
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)
Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)		Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	
Számított tápérték:	1520 kcal, ch: 68 g	1350 kcal, ch: 77 g	1600 kcal, ch: 65 g	1610 kcal, ch: 74 g	1650 kcal, ch: 81 g	1780 kcal, ch: 86 g	1630 kcal, ch: 78 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

20. hét	Hétfő (05.14.)	Kedd (05.15.)	Szerda (05.16.)	Csütörtök (05.17.)	Péntek (05.18.)	Szombat (05.19.)	Vasárnap (05.20.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	Parmezános zöldségkrém mellegőngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Töltött gomba (szalonnával, darált sertéshússal töltve), majonézes vitaminaláta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüre	Parasztos töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), savanyúkáposztalepény	Francia lecsó, paleo kolbásszal	Lángba borult sertésborda, cukkinis zöldségpüré	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta
	Ebéd	Feketeocsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacocsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis kávémosse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis grapefruitmosse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Csibésznyárs (csirkecomb, szalonna, cukkini, gomba), vörösborecetes savanyúkáposztasaláta	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Zúzapörkölt, uborkasaláta	Vasalt csirkecombfilé, mustáros zöldsaláta	Majonézes hússaláta	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposztasaláta	Cukkinis sertésvagdalt, ghí vajjas zellerpüre
	Vacsora	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposztasaláta	Erőleves fűrjtojással	Paleo slim tea	Erőleves fűrjtojással	Paleo slim tea
	Snack	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	Majonézes halkrém, zöldség	Ham and eggs, friss zöldség	Zöldséges szárnyas májkrém, karalábé	Brokkolis, paprikás lapcsánka	Sajtos omlett	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
Napi ár:	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Számított tápérték:	ch: 36 g	ch: 36 g	ch: 29 g	ch: 35 g	ch: 36 g	ch: 34 g	ch: 35 g	

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

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