

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

22. hét		Hétfő (05.28.)		Kedd (05.29.)		Szerda (05.30.)		Csütörtök (05.31.)		Péntek (06.01.)	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	490 Ft	Frankfurti leves, ropanós virslivel	560 Ft	Zöldségleves aprótesztával	470 Ft	Bakonyi betyárleves	590 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	560 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt csülökkel	590 Ft	Görög gyümölcsleves	560 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal	560 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	570 Ft	Tarhonyaleves	490 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye porcukorral	910 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti	920 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	1 020 Ft	Krumplis tészta	810 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatok	1 050 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Sárgaborsó-főzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	970 Ft	1. sült házi kolbász	960 Ft	1. főtt tojás (2 db)	890 Ft	1. sült virsli (2 db)	950 Ft	1. bundás zsemle	910 Ft
		2. Vasi pecsenye	1 090 Ft	2. egyben sült fasírt	960 Ft	2. sült debreceni	940 Ft	2. fasírt	970 Ft	2. rántott csirkecombfilé	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Karfiol Orly módra, majonézes burgonyasaláta	960 Ft	Rántott füstölt sajt, rizi-bizi, tartármártás	990 Ft	Gomba vadasan, galuska	860 Ft	Rántott hagymakarika, burgonyapüré	940 Ft	Gyümölcsös tejberizs	890 Ft
H8	Készételek	Sertéspaprikás, tészta	940 Ft	Tejszínes csirkemellragu, galuska	980 Ft	Tavaszi rizses hús	990 Ft	Tárkonyos szárnyasragu, kagylótészta	960 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya	920 Ft
H9	Készételek	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	990 Ft	Rakott burgonya, lángolt házi kolbásszal	1 050 Ft	Székelykáposzta	990 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás	970 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 050 Ft
H11	Frissensültek	Vasi pecsenye		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Párizsi sertésszelet		Rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában		Rántott csirkecombfilé	
		1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 020 Ft	1. kukoricás rizs	1 030 Ft	1. jázminrizs	990 Ft
		2. petrezselymes burgonya	1 060 Ft	2. ínycsaláta	1 090 Ft	2. burgonyapüré	1 050 Ft	2. fűszeres burgonya	1 090 Ft	2. burgonyapüré	1 050 Ft
H12	Népszerű ételek	Azték csirkemell (chili, szója szósz, fokhagyma, ketchup), mexikói rizs	1 130 Ft	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, hasábburgonya	1 290 Ft	Borjúfalatok, tejszínes gombamártás, pikáns szélesmetélt	1 290 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya	1 250 Ft	Kentucky farmer sertéskaraj rántva (szalonnával, kukoricával, sajttal töltve), burgonyapüré	1 250 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Böszörményi kanászpecsenye (sertésstarja, pirított csirkemáj raguval), hasábburgonya	1 190 Ft	Karcagi kacsingatós pecsenye (kolbász hússal töltött csirkemell leveles tésztában)	1 170 Ft	Lesi pecsenye (sertésstarja, gombás, fokhagymás, csipős paprikás ragu), párolt rizs	1 090 Ft	Zsiványpecsenye (sertéssült, lángolt kolbászos raguval), tépés burgonya	1 190 Ft	Vasvári ördögpecsenye (csirkemell szalonnás májjal töltve párizsi bundában), hasábburgonya	1 150 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyehabos piskóta	590 Ft	Túrós palacsinta, csokoládéöntet	520 Ft	Mézes krémes	520 Ft	Barackos piskóta szelet	520 Ft	Tiramisu	530 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét		Hétfő (05.28.)		Kedd (05.29.)		Szerda (05.30.)		Csütörtök (05.31.)		Péntek (06.01.)	
ZS1	Levesek	Brokkolikrémleves 200 kcal, ch: 9 g	630 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	630 Ft	Újházy jérchúsleves 160 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	630 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g	630 Ft
P1	Paleo levesek	Erőleves zöldséggel, fűrjtojással 70 kcal, ch: 10 g	650 Ft	Zellerkrémleves 160 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Citromos málnakrémleves 130 kcal, ch: 8 g	690 Ft	Fűszeres gombaleves 80 kcal, ch: 8 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Fokhagymás pulykafalatok, tejszínmártás, párolt brokkoli 480 kcal, ch: 12 g	1 150 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 11 g	1 120 Ft	Pármai csirkemell (paradicsom, mozzarella), balsamecetes kevert saláta 350 kcal, ch: 10 g	1 190 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g	1 150 Ft	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré 390 kcal, ch: 12 g	1 120 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Majoránás csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kigyóborka) 310 kcal, ch: 11 g	1 150 Ft	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélküli), natúr csirkemell 350 kcal, ch: 15 g	1 120 Ft	Kakukkfűves sertésapró, pörés, gombás zöldkötet 310 kcal, ch: 15 g	1 190 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 400 kcal, ch: 15 g	1 080 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta 340 kcal, ch: 16 g	1 150 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), dijoni mustáros saláta 370 kcal, ch: 19 g	1 190 Ft	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj (Zsírregető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta 660 kcal, ch: 12 g	1 220 Ft	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), amerikai káposztasaláta 450 kcal, ch: 18 g	1 190 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában) 580 kcal, ch: 24 g	1 150 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), joghurtos, káposz uborkasaláta 520 kcal, ch: 20 g	1 150 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Rántott csirkemáj (Zsírregető bundában), céklás vitaminsaláta 370 kcal, ch: 18 g	1 140 Ft	Feta sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), sárgarépas zöldsaláta 510 kcal, ch: 14 g	1 190 Ft	Tojásos galuska (zsírregető liszt), kovászos uborka 500 kcal, ch: 8 g	1 080 Ft	Rántott sertésborda (Zsírregető bundában), gyömbéres szilvamártás 350 kcal, ch: 25 g	1 170 Ft	Milánói penne (low carb) 450 kcal, ch: 30 g	1 050 Ft
ZS9	Fitt ételek	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuszkus 550 kcal, ch: 52 g	1 120 Ft	Citromos, sült csirkecomb, sajtos, zöldséges tócsni 750 kcal, ch: 15 g	1 080 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonézes francia saláta (burgonyával) 630 kcal, ch: 31 g	1 250 Ft	Szárnyashússal rakott kelkáposzta (barna rizzsel) 600 kcal, ch: 30 g	1 150 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, zöldséges jázminrizis 700 kcal, ch: 65 g	1 320 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Tejszínes pulykacombfalatok, zöldséges paleo tészta 550 kcal, ch: 21 g	1 220 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré 610 kcal, ch: 39 g	1 330 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminsaláta 490 kcal, ch: 20 g	1 230 Ft	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnyashúsból), parmezán sajtos tzatziki saláta 440kcal, ch: 17 g	1 340 Ft	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek 540 kcal, ch: 31 g	1 340 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Kemencében sült, szalonnás csirkecomb, párolt, petrezselymes vegyes zöldség 500 kcal, ch: 22 g	1 220 Ft	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás 360 kcal, ch: 18 g	1 220 Ft	Sült kacsamell, francia vörösbor mártással, paleo hagymakrokkett 600 kcal, ch: 22 g	1 550 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya, kesutejföl), füstös zöldségpüré 680 kcal, ch: 36 g	1 520 Ft	Athéni sertészelet, tormás céklasaláta 310 kcal, ch: 18 g	1 320 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Fokhagymás sertésstarja, chili karfiolhab ch: 9 g	1 440 Ft	Holstein sertészelet, szezámolajos, brokkolis zellerpüré ch: 11 g	1 440 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin ch: 12 g	1 440 Ft	Csevepacsica, szívárvány-saláta ch: 23 g	1 440 Ft	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatok ch: 20 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminsaláta ch: 14 g	1 440 Ft	Illatos csirkecomb, csőben sült zöldségek ch: 12 g	1 440 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 12 g	1 440 Ft	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta ch: 9 g	1 490 Ft	Tojáskrémleves göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré ch: 14 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Csokoládékokca 250 kcal, ch: 9 g	580 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g	580 Ft	Túrógombóc meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	580 Ft	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 200 kcal, ch: 19 g	580 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 220 kcal, ch: 10 g	630 Ft
P10	Paleo desszertek	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet 240 kcal, ch: 21 g	660 Ft	Gyümölcsös "túrótorta" kokca 300 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g	730 Ft	Fahéjas kokca, narancsmártás 360 kcal, ch: 6 g	690 Ft	Paleo brownie 470 kcal, ch: 4 g	730 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

22. hét	Hétfő (05.28.)	Kedd (05.29.)	Szerda (05.30.)	Csütörtök (05.31.)	Péntek (06.01.)	Szombat (06.02.)	Vasárnap (06.03.)								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP											
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya”	1 090 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Sajtos, tejfölös spagetti	1 090 Ft	Zöldségleves aprótésztával Párizsi sertésszelet, hagymás jázminrizs	1 120 Ft	Sólet, főtt tojás Barackos piskóta szelet	1 090 Ft	Tarhonyaleves Rántott csirkecombfilé, jázminrizs	1 120 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Fokhagymás spenótfőzelék, főtt tojás	1 090 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya Tiramisu	1 120 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP											
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zöldborsóleves gazdagon Vasi pecsenye, rizi-bizi	1 290 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Tejszínes csirkemellragu, galuska	1 250 Ft	Zöldségleves aprótésztával Székelykáposzta	1 250 Ft	Bakonyi betyárleves Krumplis tészta	1 250 Ft	Tarhonyaleves Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 250 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Négycsajos penne, pirított csirkemellfalatok	1 250 Ft	Rántott csirkecombfilé, jázminrizs Tiramisu	1 250 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	BrokkolikréMLEVES Rántott csirkemáj, céklás vitaminaláta	570 kcal ch: 27 g 1 590 Ft	Snidlinges sajtkréMLEVES Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélküli), natúr csirkemell	630 kcal ch: 20 g 1 590 Ft	Újházy jérceHúsleves Tojásos galuska (zsirégető liszt), kovászos uborka	660 kcal ch: 21 g 1 590 Ft	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	570 kcal ch: 20 g 1 590 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	540 kcal ch: 19 g 1 590 Ft	Fűszeres gombaleves Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	470 kcal ch: 20 g 1 590 Ft	Milánói penne (low carb) Ribizlis joghurttortaszelet	670 kcal ch: 40 g 1 590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Erdőleves zöldséggel, fűrtőjással Kemencében sült, szalonnás csirkecomb, párolt, petrezselymes vegyes zöldség	570 kcal ch: 32 g 1 690 Ft	ZellerkréMLEVES Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás	520 kcal ch: 29 g 1 690 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminaláta Szilvás gyümölcskocsonya	670 kcal ch: 40 g 1 690 Ft	Csevapcsicsa, szivárvány-saláta Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	750 kcal ch: 26 g 1 690 Ft	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta Paleo brownie	780 kcal ch: 22 g 1 690 Ft	Fűszeres csirkeszárnnyal, grillezett cukkini, salsa szósz Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	660 kcal ch: 15 g 1 690 Ft	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák Málnás gyümölcskocsonya	520 kcal ch: 28 g 1 690 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét	Hétfő (05.28.)	Kedd (05.29.)	Szerda (05.30.)	Csütörtök (05.31.)	Péntek (06.01.)	Szombat (06.02.)	Vasárnap (06.03.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 82 400 Ft / 28 NAP		
ZS 121	Ebéd	Rántott csirkemáj, céklás vitaminsaláta	Feta sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), sárgarépas zöldsaláta	Tojásos galuska (zsírégető liszt), kovászos uborka	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Tojáskrém göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta
	Vacsora	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), dijoni mustáros saláta	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), natúr csirkemell	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák
	Snack	Csokoládékocka	Zserbógolyó (2 db)	Túrógombóc meggyvelővel	Fekete-csokis, málnás kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Málnás gyümölcskocsonya	Ribizlis joghurttortaszelet	Brownie
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírégető kifli	Sajtkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	
Számított tápérték:		1250 kcal, ch: 55 g	1420 kcal, ch: 51 g	1230 kcal, ch: 50 g	1370 kcal, ch: 47 g	1130 kcal, ch: 45g	1380 kcal, ch: 48 g	1420 kcal, ch: 51 g

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 70 400 Ft / 28 NAP		
ZS 131	Ebéd	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), natúr csirkemell	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Tojáskrém göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré
	Vacsora	Majoránnás csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka)	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré	Pármai csirkemell (paradicsom, mozzarella), balzsamecetes kevert saláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, extrudált kenyér (2 db)	Gombakrém, extrudált kenyér (2 db)	Tükörtojás zöldségekkel, puffasztott búza (2 db)	Sonka, margarin, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt tarja, friss zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sajtkrém, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajsizlekvár, 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	
Számított tápérték:		880 kcal, ch: 43 g	870 kcal, ch: 39 g	900 kcal, ch: 40 g	940 kcal, ch: 34 g	990 kcal, ch: 43 g	1040 kcal, ch: 47 g	960 kcal, ch: 46 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét	Hétfő (05.28.)	Kedd (05.29.)	Szerda (05.30.)	Csütörtök (05.31.)	Péntek (06.01.)	Szombat (06.02.)	Vasárnap (06.03.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 500 Ft / 7 NAP	
ZS 141	Ebéd	Babpüré, zellerchips	Sült paprikás zöldségvadalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Szárazbabfőzelék, zöldségfasírt	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges hajdinafasírt	Színes bőségsaláta	Tofus zöldségcurry	Színompás saláta, tormás öntettel
	Snack	Szamócakrémleves	Fahéjas almaleves	Vegyes zöldségkrémleves, pirított tökmaggal	Citromos málnakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Magyaros káposztaleves	Fahéjas szilvaleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Barackos köleskása	Málnás gyümölcskocsonya	Ribizlis gyümölcsturmix
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:	670 kcal, ch: 75 g	650 kcal, ch: 69 g	540 kcal, ch: 48 g	570 kcal, ch: 73 g	730 kcal, ch: 76 g	700 kcal, ch: 71 g	630 kcal, ch: 81 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 690 Ft / 7 NAP			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 82 400 Ft / 28 NAP	
P 111	Ebéd	Kemencében sült, szalonnás csirkecomb, párolt, petrezselymes vegyes zöldség	Holstein sertésszelet, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Grillezett sertéskaraj, zöldborsomártás, vegyes saláta	Töltött paprika, zellerhasábokkal	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)
	Vacsora	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminaláta	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnyashúsból), parmezán sajtos tzatziki saláta	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta
	Snack	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet	Feketecsokis, epres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Szilvás gyümölcskocsonya	Feketecsokis, málnás kókuszkrem szőlőmagliszttel	Málnás gyümölcskocsonya	Áfonyás muffin, citrommártás	Paleo brownie
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:	1290 kcal, ch: 64 g	1220 kcal, ch: 43 g	1250 kcal, ch: 43 g	1460 kcal, ch: 36 g	1240 kcal, ch: 49 g	1360 kcal, ch: 47 g	1450 kcal, ch: 39 g	






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét	Hétfő (05.28.)	Kedd (05.29.)	Szerda (05.30.)	Csütörtök (05.31.)	Péntek (06.01.)	Szombat (06.02.)	Vasárnap (06.03.)	
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 27 600 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 97 400 Ft / 28 NAP		
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Dijoni mustáros saláta	Sárgarépás zöldsaláta	Balsamecetes kevert saláta	Parmezán sajtos tzatziki saláta	Színes bőségsaláta	Ezersziget saláta	Színpompás saláta, tormás öntettel
		Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré	Tojásos galuska (zsírégető liszt), kovászos uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Milánói penne (low carb)	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatok
		Csokoládékocka	Zserbógolyó (2 db)	Túrógombóc meggyvelővel	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Brownie	Feketecskis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Ribizlis joghurttortaszelet
	Étkezés	Majoránna csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kígyóuborka)	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), natúr csirkemell	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), amerikai káposztasaláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Málnás gyümölcskocsonya	Ribizlis gyümölcsturmix	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom zöldpaprikába töltve	Diétás kajszilekvár, margarin, Zsírégető 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)
	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)	
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:	1370 kcal, ch: 78 g	1510 kcal, ch: 68 g	1500 kcal, ch: 72 g	1330 kcal, ch: 62 g	1570 kcal, ch: 69 g	1590 kcal, ch: 73 g	1490 kcal, ch: 70 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

22. hét	Hétfő (05.28.)	Kedd (05.29.)	Szerda (05.30.)	Csütörtök (05.31.)	Péntek (06.01.)	Szombat (06.02.)	Vasárnap (06.03.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Holstein sertészelet, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Csevapcsicsa, szívárvány-saláta	Tojáskrémrel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Töltött paprika, zellerhasábokkal	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák
	Ebéd	Feketeocsokis kávémousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacocsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminsaláta	Illatos csirkecomb, csőben sült zöldségek	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Grillezett sertéskaraj, zöldborsmártás, vegyes saláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Vacsora	Erőleves fűrtojással	Paleo Slim tea	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Sonkás muffin, mustármártás	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercesek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Tárkonyos, gombás tojásomlett, zöldség	Húspástétom zöldpaprikába töltve	Áfonyás 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:29 g	ch: 28 g	ch: 31 g	ch: 37 g	ch: 40 g	ch: 37 g	ch:39 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