

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

24. hét		Hétfő (06.11.)		Kedd (06.12.)		Szerda (06.13.)		Csütörtök (06.14.)		Péntek (06.15.)	
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 gombakrémeleves, burgonyagaluska	610 Ft	Tejszínes őszibarackleves	560 Ft	Ananászos körtekrémeleves	530 Ft	Tejszínes zellerkrémeleves	490 Ft
H5	Tészták	Tepertős, túrós csusza	980 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	990 Ft	Mákos tészta	850 Ft	Vargabéles	930 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	920 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes brokkolífőzelék		Magyaros tökfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Tejszínes fokhagymás spenót		Zöldbabfőzelék	
		1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. sült debreceni	1 020 Ft	1. sült kolbász	970 Ft	1. tükörtojás (2 db)	920 Ft	1. sült virsli (2 db)	920 Ft
		2. fasírt	1 030 Ft	2. csirkemellpörkölt	1 070 Ft	2. Stefánia vagdalt	960 Ft	2. sertésszelet Orly módra	1 060 Ft	2. pirított pulykamellfalatok	1 040 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldséges rizottó, reszelt sajttal	890 Ft	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Gombás juhtúróval töltött burgonyalángos, tejföl, reszelt sajt	950 Ft	Rántott mozzarella, majonézes jázminrizs	990 Ft	Tojásos lecsó, rizzsel	910 Ft
H8	Készételek	Bakonyi pulykamelltokány (gomba, tejföl), orsó tészta	990 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska	990 Ft	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), párolt rizs	990 Ft	Részes, füstös pulykapecsenye (pulykamellfilé, bor, szalonna), csusza tészta	990 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), jázminrizs	950 Ft
H9	Készételek	Rakott zöldbab (sertéshús)	1 050 Ft	Húsgombóc (szárnyashúsból), paradicsommártás, főtt burgonya	960 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	960 Ft	Csáky csirkemellfalatok (csirkemellfalatok, tojásos lecsóval, paprikás mártással), galuska	1 050 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	940 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemellcsíkok, almás bundában		Körözöttel töltött, rántott sertésborda		Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában)		Sertésszelet Orly módra		Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban	
		1. kukoricás rizs	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	990 Ft	1. fűszeres jázminrizs	990 Ft
		2. burgonyapüré	1 120 Ft	2. pirított burgonya, fokhagymás tejföl	1 090 Ft	2. petrezselymes újbungonya	1 120 Ft	2. hasáburgonya	1 060 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft
H12	Népszerű ételek	Fokhagymás tejben áztatott bundázott sertésszelet, zöldséges rizs	1 090 Ft	Rántott csirkemell sajttal töltve, hasáburgonya	1 120 Ft	Rántott tonhal, majonézes burgonya	1 250 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 120 Ft	Bécsi szelet, hasáburgonya	1 250 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Libamájpürével töltött csirkemell, őszibarackos burgonyapüré	1 150 Ft	Baszk sertésborda (tojásos szalonnával töltött sertésborda, fehérboros paradicsommártás), sült burgonya	1 150 Ft	Göngyölt boszorkány flekken (sertésstarja, gomba, sonka, sajt), hagymás, tört burgonya	1 120 Ft	Montmarte-i bohém csirkemell (fehérboros, bazsalikom, hagymás gombás, baconós raguval), burgonyakrokett	1 190 Ft	Aszalt szilvával göngyölt csirkemell, majonézes pórés kukoricasaláta	1 150 Ft
H20	Desszertek	Zserbó szelet	570 Ft	Eszterházy szelet	540 Ft	Citromos túrókocka	520 Ft	Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	520 Ft	Almás pite	520 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

24. hét		Hétfő (06.11.)		Kedd (06.12.)		Szerda (06.13.)		Csütörtök (06.14.)		Péntek (06.15.)	
ZS1	Levesek	Citromos sárgabarack-krémléves 160 kcal, ch: 19 g	620 Ft	Tejfőlös gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g	620 Ft	Fahéjas almaleves 130 kcal, ch: 16 g	620 Ft	Vajbaleves, 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	720 Ft	Májgaluskaleves 110 kcal, ch: 7 g	690 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	750 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	1 190 Ft	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta 360 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 340 kcal, ch: 10 g	1 150 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka 390 kcal, ch: 6 g	1 190 Ft	Óvári csirkemell, uborkasaláta 400 kcal, ch: 10 g	1 220 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Babérleveses sült csirkecomb, olivabogyós, mozzarella saláta 320 kcal, ch: 14 g	1 120 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 150 Ft	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret 370 kcal, ch: 18 g	1 160 Ft	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta 340 kcal, ch: 16 g	1 190 Ft	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu 340 kcal, ch: 21 g	1 160 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	1 350 Ft	Sóskafezelék, 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	1 190 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Kijevi pulykamell (Zsírregető bundában), pirított, citromos ceruzabab 540 kcal, ch: 24 g	1 250 Ft	Csirkemellgyros, pita (Zsírregető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g	1 220 Ft	Párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában), mandulás, sárgarépás karfiolpüré 470 kcal, ch: 14 g	1 120 Ft	Rántott csirkecombfilé, lillahagymás tojáskrémlevesrel töltve (Zsírregető bundában), füstölt sajtmártás 570 kcal, ch: 9 g	1 120 Ft	Mákos guba (Zsírregető kifliből) 480 kcal, ch: 20 g	1 090 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fokhagymás sertésszelet, póréhagymás light burgonyapüré 560 kcal, ch: 36 g	1 150 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	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 600 kcal, ch: 45 g	1 120 Ft	Köményes sertésapró, sárgarépás quinoa 680 kcal, ch: 38 g	1 190 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Bazsalikomos pulykamellfalatok, wokban pirított zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 250 Ft	Szárnyas rakott karfiol 490 kcal, ch: 26 g	1 290 Ft	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal) 550 kcal, ch: 20 g	1 340 Ft	Vasalt csirkecombfilé, csipős zöldségek 380 kcal, ch: 19 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, vörösbör), galuska 730 kcal, ch: 65 g	1 320 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 430 kcal, ch: 23 g	1 520 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 710 kcal, ch: 28 g	1 390 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré 380 kcal, ch: 13 g	1 250 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Parmezános zöldségkrémleves gőngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 15 g	1 440 Ft	Csülkös székelykáposzta ch:11g	1 440 Ft	Zúzapörkölt, uborkasaláta ch: 9 g	1 440 Ft	Csirkemellfilé, chili szószban, brokkolipüré ch: 12 g	1 440 Ft	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta ch: 13 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csibésznyárs (csirkecomb, szalonna, cukkini, gomba), sós, vizes uborka ch: 11 g	1 490 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 12 g	1 440 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré ch: 9 g	1 440 Ft	Töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepeny ch: 15 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	750 Ft	Vaníliás, epres, paleo 'túrókrém' 90 kcal, ch: 5 g	720 Ft	Rumos-meggyes paleo palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 24 g	650 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	710 Ft	Erdei gyümölcsös kókuszgocka 350 kcal, ch: 15 g	770 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP								
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Tejfőles burgonyaleves Bakonyi pulykamelltokány (gomba, tejföl), orsó teszta	Lebbencsleves Húsgombóc (száryashúsból), paradicsommártás, főtt burgonya	Újházy jércéhúsleves Mákos teszta	Ananászos körtekrémleves Sertésszelet Orly, petrezselymes jázminrizs	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma) Almás pite	Erőleves eperlevéllel Zöldbabfőzelék, sült virsli	Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizzsel
	1 090 Ft	1 090 Ft	1 090 Ft	1 150 Ft	1 120 Ft	1 090 Ft	1 090 Ft	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP								
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Tejfőles burgonyaleves Csirkemellcsikok, almás bundában, kukoricás rizs	Lebbencsleves Csirkemellpörkölt, galuska	Újházy jércéhúsleves Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	Ananászos körtekrémleves Vadas pulykamelltokány, spagetti	Tejszínes zellerkrémleves Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), jázminrizs	Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban, burgonyapüré Almás pite	Erőleves eperlevéllel Bolognai spagetti (száryashúsból)
	1 290 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	1 190 Ft	
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Citromos sárgabarack-krémleves Babérleveles sült csirkecomb, olivabogyós, mozzarella saláta	Tejfőles gombaleves, csipetke Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	Fahéjas almaleves Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémleves töltve (Zsíregető bundában), füstölt sajt mártás Mentás, epres gyümölcskocsonya	Húsgaluskaleves Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré Barackos köleskása	Ribizlikrémleves Mákos guba
	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	
P21	PALEO MENÜ	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni Fekete csokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Májgaluskaleves Csülkös székelykáposzta	Zúzapörkölt, uborkasaláta Gyömbéres gyümölcssaláta	Szederkémleves Vasalt csirkecombfilé, csipős zöldségek	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka Fekete csokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüré Meggyes gyümölcskocsonya	Minestrone leves Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré
	1 690 Ft	1 690 Ft	1 690 Ft	1 690 Ft	1 690 Ft	1 690 Ft	1 690 Ft	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP	
ZS 121	Ebéd	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsirégető bundában), chilis, mentás sárgarépasaláta	Csirkemellgyros, pita (Zsirégető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta	Sóska főzelék, párizsi sertészszelet (Zsirégető bundában)	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémrel töltve (Zsirégető bundában), füstölt sajt mártás	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsirégető bundában), amerikai light káposztasaláta	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré
	Vacsora	Babérleveles sült csirkecomb, olívbogyós, mozzarella saláta	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Natúr csirkecombfilé, narancsos eperragu	Mákos guba (Zsirégető kifliből)	Óvári csirkemell, uborkasaláta
	Snack	Fekete csokolis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Fekete csokolis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsirégető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsirégető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsirégető kifli	Sonka, zöldség, Zsirégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, Zsirégető kifli	Light majonézes halkrém, Zsirégető kifli	Diétás baracklevár, light margarin, Zsirégető 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:	1270 kcal, ch: 46 g	1240 kcal, ch: 47 g	1570 kcal, ch: 34 g	1460 kcal, ch: 34 g	1350 kcal, ch: 47 g	1360 kcal, ch: 41 g	950 kcal, ch: 33 g	

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP	
ZS 131	Ebéd	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Borsos csirkemell, pörés, gombás zöldköret	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüré	Mákos guba (Zsirégető kifliből)	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré
	Vacsora	Babérleveles sült csirkecomb, olívbogyós, mozzarella saláta	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta	Óvári csirkemell, uborkasaláta	Francia lecsó, füstölt házi kolbásszal	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 baracklevár, 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	
Számított tápérték:	860 kcal, ch: 36 g	1010 kcal, ch: 45 g	910 kcal, ch: 37 g	850 kcal, ch: 32 g	1130 kcal, ch: 41 g	1110 kcal, ch: 49 g	810 kcal, ch: 45 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)
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, serpenyős sült zöldségek	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Babpüré, zellerchips	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
	Vacsora	Zöldséges hajdinafasírt	Színes bőségsaláta	Póré, gombás zöldségek	Csípős zöldségek	Színompás saláta, tormás öntettel	
	Snack	Citromos sárgabarack-krémléves	Magyaros káposztaleves	Fahéjas almaleves	Szederkrémléves	Minestrone leves	
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft		
Számított tápérték:	650 kcal, ch: 91 g	480 kcal, ch: 56 g	720 kcal, ch: 84 g	560 kcal, ch: 63 g	680 kcal, ch: 85 g		

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 690 Ft / 7 NAP
P 111	Ebéd	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni	Szárnycsirkés karfiol	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal)	Csirkecombfilé, chili szószban, brokkolipüré	Francia lecsó, paleo kolbással	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
	Vacsora	Bazsalikomos pulykamellfalatok, wokban pirított zöldségek	Csülkös székelykáposzta	Zúzapörkölt, uborkasaláta	Vasalt csirkecombfilé, csípős zöldségek	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	
	Snack	Feketecskis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Vaníliás, epres, paleo "túrókrém"	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Répatortakocka	Meggyes gyümölcskocsonya	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1120 kcal, ch: 46 g	1080 kcal, ch: 42 g	1150 kcal, ch: 32 g	1240 kcal, ch: 37 g	1010 kcal, ch: 46 g		






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 27 600 Ft / 7 NAP
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Chilis, mentás sárgarépasaláta	Színes bőségsaláta	Uborkasaláta	Mediterrán saláta	Színpompás saláta, tormás öntettel	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Babérleveles sült csirkecomb, olivabogyós, mozzarellás saláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Borsos csirkemell, pórés, gombás zöldköret	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	"Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüré"	
		Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	
	Étkezés	Citromos pulykamell falatok, fűszeres kevert saláta	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőség saláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémrel töltve (Zsírétető bundában), füstölt sajtmártás	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	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	
	Hatást fokozó ital	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)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1350 kcal, ch: 69 g	1320 kcal, ch: 61 g	1480 kcal, ch: 62 g	1750 kcal, ch: 48 g	1530 kcal, ch: 53 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

24. hét	Hétfő (06.11.)	Kedd (06.12.)	Szerda (06.13.)	Csütörtök (06.14.)	Péntek (06.15.)	Szombat (06.16.)	Vasárnap (06.17.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP								
P 121	Reggeli	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Csülkös székelykáposzta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüre	Töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepény	Francia lecsó, paleo kolbásszal	Kemencében sült csülök, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüre
	Ebéd	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávéousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Csibésznyárs (csirkecomb, szalonna, cukkini, gomba), sós, vizes uborka	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Zúzapörkölt, uborkasaláta	Csirkecombfilé, chili szószban, brokkolipüre	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	Majonézes hússaláta	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta
	Vacsora	Paleo slim	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	Majonézes halkrém, zöldség	Ham and eggs, friss zöldség	Zöldséges szárnyas májkrém, karalábé	Sajtos omlett	Brokkolis, paprikás lapcsánka	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: 33 g	ch: 31 g	ch: 23 g	ch: 37 g	ch: 35 g	ch: 38 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