

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

26. hét		Hétfő (06.25.)		Kedd (06.26.)		Szerda (06.27.)		Csütörtök (06.28.)		Péntek (06.29.)	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	490 Ft	Görög gyümölcsleves	560 Ft	Zöldségleves aprótésztával	470 Ft	Bakonyi betyárleves	590 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	560 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt csülökkel	590 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	560 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal	560 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	570 Ft	Tarhonyaleves	490 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye porcukorral	910 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti	940 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	1 020 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	990 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatok	1 050 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Sárgaborsó-főzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	940 Ft	1. sült házi kolbász	960 Ft	1. sült debreceni	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	950 Ft	1. főtt tojás (2 db)	910 Ft
		2. grillezett csirkemellcsikók	1 050 Ft	2. egyben sült fasírt	960 Ft	2. sertéspörkölt	990 Ft	2. fasírt	970 Ft	2. füstölt sajttal sült csirkecombfilé	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott karfiol, majonézes burgonyasaláta	960 Ft	Rántott füstölt sajt, majonézes rizs	990 Ft	Gomba vadasan, galuska	860 Ft	Zöldséges töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	990 Ft	Gyümölcsös tejberizs	890 Ft
H8	Készételek	Sertéspaprikás, tészta	960 Ft	Tejszínes csirkemellragu, jázminrizs	990 Ft	Zöldséges rizses hús	990 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkecomb), kagylótészta	960 Ft	Sólet, füstölt tarja (2 szelet)	970 Ft
H9	Készételek	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	990 Ft	Paprikás burgonya, lángolt házi kolbásszal	990 Ft	Székelykáposzta	990 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya	920 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 050 Ft
H11	Frissensültek	Sertésszelet Budapest módra		Rántott csirkecombfilé		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában		Füstölt sajttal sült csirkecombfilé	
		1. rizi-bizi	1 070 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 020 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. kukoricás rizs	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	990 Ft
		2. petrezselymes újbungonya	1 090 Ft	2. burgonyapüré	1 050 Ft	2. pirított burgonya	1 090 Ft	2. Country burgonya	1 090 Ft	2. burgonyapüré	1 050 Ft
H12	Népszerű ételek	Rákóczi töltött csirkemell rántva (bacon, gomba, füstölt sajt), rizi-bizi	1 120 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), burgonyapüré	1 190 Ft	Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), hasábburgonya	1 190 Ft	Milánói sertésborda, reszelt sajt	1 090 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), sajtos burgonyapüré	1 180 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Rézi néni kedvence (csirkemell, szalonna, kolbász, lecsó, gomba), fűszeres szélesmetélt	1 220 Ft	Marhacímer Bocskai-módra (vörösbor, narancs, ribizli, szegfűbors), vajás galuska	1 290 Ft	Csirkés paella (csirkemell, paradicsom, rizs)	1 150 Ft	Melba csirkemell (őszibarack, áfonya, sajt), burgonyapüré	1 190 Ft	Kofapecsenye (s. borda, vörösboros, hagymás, kolbászos ragu), petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyehabos piskóta	590 Ft	Túrós palacsinta, csokoládéöntet	520 Ft	Mézes krémes	520 Ft	Tiramisu	530 Ft	Barackos piskóta szelet	520 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

26. hét		Hétfő (06.25.)		Kedd (06.26.)		Szerda (06.27.)		Csütörtök (06.28.)		Péntek (06.29.)	
ZS1	Levesek	Brokkolikrémes 200 kcal, ch: 9 g	630 Ft	Snidlinges sajtkrémes 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	Számókrémes 100 kcal, ch: 10 g	650 Ft	Zellerkrémes 160 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Citromos málnakrémes 130 kcal, ch: 8 g	690 Ft	Fűszeres gombaleves 80 kcal, ch: 8 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Fokhagymás pulykafalatok, tejszínmártás, párolt brokkoli 470 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft	Sült csirkecombfilé, olívbogyós sült karfiol 370 kcal, ch: 9 g	1 150 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, sárgarépás karfiolpüré 390 kcal, ch: 12 g	1 120 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), fokhagymás pulykafalatok 390 kcal, ch: 18 g	1 120 Ft	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 250 kcal, ch: 14 g	1 150 Ft	Kakukkfűves sertésapró, pörés, gombás zöldkőret 310 kcal, ch: 15 g	1 190 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 400 kcal, ch: 15 g	1 080 Ft	Csirkemell steak, színes bőségsaláta 340 kcal, ch: 13 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	1 240 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	1 220 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), joghurtos, káposzta uborkasaláta 520 kcal, ch: 20 g	1 170 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Lecsós sertéstokány, orsótészta (Low carb) 550 kcal, ch: 32 g	1 140 Ft	Feta sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), sárgarépás saláta 400 kcal, ch: 17 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	1 070 Ft
ZS9	Fitt ételek	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuszkusz 550 kcal, ch: 52 g	1 120 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonéz francia saláta (burgonyával) 630 kcal, ch: 31 g	1 250 Ft	Citromos, sült csirkecomb, gyömbéres, zöldséges barnarizs 460 kcal, ch: 44 g	1 080 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkusz 530 kcal, ch: 55 g	1 150 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerezendiós light burgonyapüré 700 kcal, ch: 44 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, borsikafűves, pörés saláta 370 kcal, ch: 15 g	1 230 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminaláta 490 kcal, ch: 20 g	1 230 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek 570 kcal, ch: 16 g	1 340 Ft	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek 540 kcal, ch: 31 g	1 340 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek 480 kcal, ch: 17 g	1 220 Ft	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás 360 kcal, ch: 18 g	1 220 Ft	Sült kacsamell, francia vörösbor mártással, paleo hagymakrokett 600 kcal, ch: 22 g	1 550 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya, kesutejföl), füstös zöldségpüré 680 kcal, ch: 36 g	1 520 Ft	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta 310 kcal, ch: 18 g	1 320 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Tojáskrémmel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré ch: 14 g	1 440 Ft	Holstein sertésszelet, szezámmajos, brokkolis zellerpüré ch: 11 g	1 440 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin ch: 12 g	1 440 Ft	Csevapcsicsa, mátrai saláta ch: 8 g	1 440 Ft	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatok ch: 20 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 14 g	1 440 Ft	Illatos csirkecomb, csöben 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	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab ch: 9 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Csokoládékocka 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" kocka 300 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g	730 Ft	Fahéjas piskótakocka, narancsmártás 360 kcal, ch: 6 g	690 Ft	Paleo brownie 470 kcal, ch: 4 g	730 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

26. hét	Hétfő (06.25.)	Kedd (06.26.)	Szerda (06.27.)	Csütörtök (06.28.)	Péntek (06.29.)	Szombat (06.30.)	Vasárnap (07.01.)								
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP</b>															
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 090 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Rántott csirkecombfilé, hagymás jázminrizs	1 090 Ft	Zöldségleves aprótesztával Gomba vadasan, galuska	1 120 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya Tiramisu	1 090 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs	1 120 Ft	Fokhagymás spenótfőzelék, főtt tojás Barackos piskóta szelet	1 090 Ft	Tarhonyaleves Sólet, füstölt tarja	1 120 Ft
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP</b>															
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Zöldborsóleves gazdagon Sertéspaprikás, tészta	1 290 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Sajtos, tejfölös spagetti	1 250 Ft	Zöldségleves aprótesztával Székelykáposzta	1 250 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, sült virsli (2 db) Tiramisu	1 250 Ft	Tarhonyaleves Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 250 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatok	1 250 Ft	Füstölt sajttal sült csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs Barackos piskóta szelet	1 250 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	BrokkolikréMLEVES Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélküli), fokhagymás pulykafalatok	590 kcal ch: 27 g 1 590 Ft	Snidlinges sajtkréMLEVES Majoránnás csirkemellapró, cékás vitaminsaláta	530 kcal ch: 19 g 1 590 Ft	Újházy jércéhúsleves Tojásos galuska (Zsírégető 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, színes bőségsaláta Fekete csokis kókuszpuding szőlőmaglisztel	550 kcal ch: 15 g 1 590 Ft	Fűszeres gombaleves Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	470 kcal ch: 20 g 1 590 Ft	Milánói penne (low carb) Ribizlis joghurttortaszelet	670 kcal ch: 40 g 1 590 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Szamóca kréMLEVES Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	580 kcal ch: 27 g 1 690 Ft	ZellerkréMLEVES Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás	520 kcal ch: 29 g 1 690 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin Szilvás gyümölcscocsonya	720 kcal ch: 23 g 1 690 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikomos, olívás tepsi zöldségek Fekete csokis, málnás kókuszkrém szőlőmaglisztel	770 kcal ch: 19 g 1 690 Ft	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta Málnás gyümölcscocsonya	350 kcal ch: 26 g 1 690 Ft	Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! <a href="http://www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek">www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek</a> (P111)			

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

26. hét	Hétfő (06.25.)	Kedd (06.26.)	Szerda (06.27.)	Csütörtök (06.28.)	Péntek (06.29.)	Szombat (06.30.)	Vasárnap (07.01.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Fokhagymás pulykafalatok, tejszínmártás, párolt brokkoli	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj (Zsírégető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta	Tojásos galuska (zsírégető liszt), kovászos uborka	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa karfiolpüré
	<b>Vacsora</b>	Lecsós sertéstokány, orsótészta (Low carb)	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta
	<b>Snack</b>	Csokoládéköcska	Fekete-csokis, epres kókuszkрем szőlőmagliszttel	Túrógombóc meggyvelővel	Fekete-csokis, málnás kókuszkрем szőlőmagliszttel	Málnás gyümölcsköcsnya	Ribizlis joghurttortaszelet	Brownie
	<b>Másnap reggeli</b>	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 kajszilekvár, margarin, Zsírégető kifli
<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>	
<b>Számított tápérték:</b>	1530 kcal, ch: 63 g	1240 kcal, ch: 49 g	1230 kcal, ch: 50 g	1370 kcal, ch: 47 g	1230 kcal, ch: 37 g	1470 kcal, ch: 56 g	1330 kcal, ch: 43 g	

<b>1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP</b>								
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), fokhagymás pulykafalatok	Sült csirkecombfilé, olívbogyós sült karfiol	Tojásos galuska (zsírégető liszt), kovászos uborka	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa karfiolpüré
	<b>Vacsora</b>	Fokhagymás pulykafalatok, tejszínmártás, párolt brokkoli	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák
	<b>Másnap reggeli</b>	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 kajszilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1050 kcal, ch: 45 g	890 kcal, ch: 36 g	1050 kcal, ch: 38 g	940 kcal, ch: 34 g	1090 kcal, ch: 38 g	1040 kcal, ch: 44 g	960 kcal, ch: 46 g	

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

26. hét	Hétfő (06.25.)	Kedd (06.26.)	Szerda (06.27.)	Csütörtök (06.28.)	Péntek (06.29.)	Szombat (06.30.)	Vasárnap (07.01.)
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>							<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 500 Ft /7 NAP</b>
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Babpüré, zellerchips	Sült paprikás zöldségvagdalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Csicserborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	A gondosan válogatott növényi alapanyagoknak köszönhetően a Turbó étrend ételei támogatják a szervezet sav-bázis egyensúlyának helyreállítását. A zöldségek, gyümölcsök magas rost-, vitamin- és nyomelemtartalma táplálja a szervezetet és egyúttal segíti a lúgosítást, a méregtelenítést és ezáltal a fogyást.
	<b>Vacsora</b>	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges kuszkusz, pikáns mártás	Színes bőségsaláta	
	<b>Snack</b>	Szamócakrémleves	Fahéjas almaleves	Vegyes zöldségkrémleves, pirított tökmaggal	Citromos málnakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	
	<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Málnás gyümölcskocsonya	
<b>Napi ár:</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	680 kcal, ch: 77 g	650 kcal, ch: 69 g	540 kcal, ch: 48 g	730 kcal, ch: 79 g	620 kcal, ch: 66 g		

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 690 Ft /7 NAP</b>
P 111	<b>Ebéd</b>	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	Holstein sertésszelet, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egyálétel)	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
	<b>Vacsora</b>	Tojáskrémrel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminsaláta	Mediterrán csirkecomb, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	
	<b>Snack</b>	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet	Feketecsokis, epres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Szilvás gyümölcskocsonya	Feketecsokis, málnás kókuszkrem szőlőmagliszttel	Paleo brownie	
<b>Napi ár:</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1160 kcal, ch: 52 g	1220 kcal, ch: 43 g	1250 kcal, ch: 43 g	1500 kcal, ch: 28 g	1170 kcal, ch: 41 g		






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

26. hét	Hétfő (06.25.)	Kedd (06.26.)	Szerda (06.27.)	Csütörtök (06.28.)	Péntek (06.29.)	Szombat (06.30.)	Vasárnap (07.01.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 27 600 Ft /7 NAP
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Dijoni mustáros saláta	Sárgarépás saláta	Balzsamecetes kevert saláta	Pikáns uborkasaláta	Színes bőségsaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Sült csirkecombfilé, olivabogyós sült karfiol	Tojásos galuska (zsírégető liszt), kovászos uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	
		Feketecskis kávé mousse szőlőmaglisztrel	Zserbógolyó (2 db)	Túrógombóc meggyvelővel	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Brownie	
	Étkezés	Fokhagymás pulykafalatok, tejszínmártás, párolt brokkoli	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), amerikai káposztasaláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Leccsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Málnás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírégető kifli	
	Hatást fokozó ital	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)	
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1560 kcal, ch: 74 g	1370 kcal, ch: 65 g	1500 kcal, ch: 72 g	1410 kcal, ch: 69 g	1500 kcal, ch: 57 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

26. hét	Hétfő (06.25.)	Kedd (06.26.)	Szerda (06.27.)	Csütörtök (06.28.)	Péntek (06.29.)	Szombat (06.30.)	Vasárnap (07.01.)	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>							<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP</b>	
<b>P 121</b>	<b>Reggeli</b>	Tojáskrémel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Holstein sertésszelet, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Csevapcsicsa, mátrai saláta	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Töltött paprika, zellerhasábokkal	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák
	<b>Ebéd</b>	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
	<b>Mini desszert</b>	Stefánia-vagdalt, majonézés vitaminaláta	Illatos csirkecomb, csőben sült zöldségek	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egyáltalán)	Grillezett sertéskaraj, zöldborsmártás, vegyes saláta	"Fűszeres csirkeszárnycs, grillezett cukkini, salsa szósz"
	<b>Vacsora</b>	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	<b>Snack</b>	Sonkás muffin, mustármártás	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Tárkonyos, gombás tojásomlett, zöldség	Húspástétom zöldpaprikába töltve	Áfonyás muffin, citrommártás
<b>Napi ár:</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	
Számított tápérték:	ch:34 g	ch: 28 g	ch: 29 g	ch: 22 g	ch: 35 g	ch: 37 g	ch:39 g	

# ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	<b>Nyári Zsíráló italcsomag</b> (7x3l) (7l Extra Zsírregető italmix, 7l Zsírregető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	<b>294 kcal,</b> <b>ch: 58,8 g</b> (7x3l-ben)	 <del>15 225 Ft</del> helyett <b>10 195 Ft!</b>
AK2!	<b>Extra Zsírregető italcsomag</b> (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	<b>60 kcal,</b> <b>ch: 4,5 g</b> (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett <b>2 100 Ft!</b>
AK3!	<b>Zsírregető italcsomag</b> (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	<b>100 kcal,</b> <b>ch: 3 g</b> (10l-ben)	 <del>6 900 Ft</del> helyett <b>5685 Ft!</b>
AK4!	<b>Karcsúsító italcsomag</b> (3x1l) (3l Fehér tea)	<b>66 kcal,</b> <b>ch: 6 g</b> (3l-ben)	 <del>2 070 Ft</del> helyett <b>1740 Ft!</b>
S27!	<b>Kiló Faló italcsomag</b> (3x1l) (1l Extra Zsírregető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	<b>54 kcal,</b> <b>ch: 4,5 g</b> (3x1l-ben)	 <del>2 175 Ft</del> helyett <b>1 895 Ft!</b>
S21	<b>Extra Zsírregető italmix</b> (1l)	<b>20 kcal,</b> <b>ch: 1,5 g</b>	<b>875 Ft</b>
S22	<b>Zsírregető barack ízű üdítőital</b> (1l)	<b>10 kcal,</b> <b>ch: 0,3 g</b>	<b>690 Ft</b>
S23	<b>Súlycsökkentő tea</b> (1l)	<b>12 kcal,</b> <b>ch: 1 g</b>	<b>610 Ft</b>
S24	<b>Fehér tea</b> (1l)	<b>22 kcal,</b> <b>ch: 2 g</b>	<b>690 Ft</b>
S25	<b>Lúgos víz</b> (1l)	<b>0 kcal, ch: 0 g</b>	<b>360 Ft</b>
S31	<b>Paleo Slim Tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>690 Ft</b>
S51	<b>Zsírregető kifli</b> (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>395 Ft</b>