

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

30. hét		Hétfő (07.23.)		Kedd (07.24.)		Szerda (07.25.)		Csütörtök (07.26.)		Péntek (07.27.)	
H1	Levesek	Zsenge zöldborsóleves gazdagon	490 Ft	Hideg görög gyümölcsleves	560 Ft	Zöldségleves aprótésztával	470 Ft	Sertéshúsleves	590 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	560 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt csülökkel	590 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	560 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal	560 Ft	Hideg meggykrémleves	570 Ft	Tarhonyaleves	490 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye porcukorral	910 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti	940 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	1 050 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	990 Ft	Cukkinis lecsós penne, pirított csirkemellfalatok	1 050 Ft
H6	Főzelékek	Kapros friss tökfőzelék		Sárgaborsó-főzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Fokhagymás friss spenótfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	940 Ft	1. sült házi kolbász	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	960 Ft	1. fasírt	970 Ft	1. főtt tojás (2 db)	910 Ft
		2. grillezett csirkemellcsikok	1 050 Ft	2. egyben sült fasírt	990 Ft	2. sertéspörkölt	960 Ft	2. rántott sertésszelet	1 050 Ft	2. füstölt sajttal sült csirkecombfilé	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott karfiol, majonézes burgonyasaláta	960 Ft	Rántott füstölt sajt, majonézes újbungonya	990 Ft	Gomba vadasan, galuska	860 Ft	Zöldséges töltött paprika, paradicsommártás, főtt újbungonya	990 Ft	Gyümölcsös tejberiz	920 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 újbungonya	990 Ft	Paprikás burgonya, lángolt házi kolbásszal	990 Ft	Székelykáposzta	990 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya	950 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	1 120 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	1 150 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), sajtos burgonyapüré	1 180 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Rézi néni kedvence (csirkemell, szalonna, kolbász, friss 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	Kofapecsénye (sertésborda, vörösbor, hagymás, kolbászos ragu), petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyehabos piskóta	590 Ft	Túrós palacsinta, ribizlimártás	590 Ft	Kókuszgolyó (2 db)	520 Ft	Erdei gyümölcskrémleves töltött palacsinta, vanília öntet	590 Ft	Barackos piskóta szelet	520 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

30. hét		Hétfő (07.23.)		Kedd (07.24.)		Szerda (07.25.)		Csütörtök (07.26.)		Péntek (07.27.)	
ZS1	Levesek	Brokkolikrémes 200 kcal, ch: 9 g	630 Ft	Snidlinges sajtkrémes 280 kcal, ch: 5 g	630 Ft	Újházy jércéhusleves 160 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Paradisomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	630 Ft	Hideg vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g	630 Ft
P1	Paleo levesek	Hideg szamócakrémes 100 kcal, ch: 10 g	650 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Zellerkrémes 160 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Hideg citromos málnakrémes 130 kcal, ch: 8 g	690 Ft	Fűszeres gombaleves 80 kcal, ch: 8 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Fokhagymás pulykafalatok, joghurtos padlizsán 350 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol 370 kcal, ch: 9 g	1 150 Ft	Pármai csirkemell (paradisom, 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 zöldségpüré 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	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminaláta 250 kcal, ch: 14 g	1 150 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	1 120 Ft	Csirkemell steak, színes bőségsaláta 340 kcal, ch: 13 g	1 190 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 sertés tokány, 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	1 250 Ft	Tojásos galuska (Zsírregető liszt), kovászos uborka 500 kcal, ch: 8 g	1 120 Ft	Rántott sertésborda (Zsírregető bundában), áfonyás nyári gyümölcsmártás 460 kcal, ch: 13 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 kuszkus 550 kcal, ch: 52 g	1 120 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonéz franciasaláta (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 kuszkus 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 szárnyasragu, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek 410 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 (cukkini, kukorica, karfiol) 480 kcal, ch: 17 g	1 220 Ft	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás 330 kcal, ch: 16 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 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, fokhagymás parajpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldségratin 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, majonéz 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	Vaníliás-túrós palacsinta, meggy mártás 240 kcal, ch: 19 g	580 Ft	Málnás, kókuszoskrém 200 kcal, ch: 5 g	620 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 220 kcal, ch: 10 g	630 Ft
P10	Paleo desszertek	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet 240 kcal, ch: 21 g	660 Ft	Epres kókuszkrém 210 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Duplacsokis mousse 260 kcal, ch: 3 g	730 Ft	Fahéjas piskótakocka, áfonyamártás 290 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Feketecsokis kókuszpuding 210 kcal, ch: 2 g	650 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

30. hét	Hétfő (07.23.)	Kedd (07.24.)	Szerda (07.25.)	Csütörtök (07.26.)	Péntek (07.27.)	Szombat (07.28.)	Vasárnap (07.29.)									
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP							4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP									
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Húsgombóc, paradicsommártás, főtt újborgonya	 Frankfurti leves, roppanós virslivel Rántott csirkecombfilé, hagymás jázminrizs	1 090 Ft	Zöldségleves aprólesztával Gomba vadasan, galuska	1 090 Ft	Sertéshúsleves Reszelt máj, főtt burgonya	1 120 Ft	1 090 Ft	Majoránna májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs	 Fokhagymás friss spenőfőzelék, főtt tojás Barackos piskóta szelet	1 120 Ft	 Tarhonyaleves Sólet, füstölt tarja	1 090 Ft	1 120 Ft	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP							4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP									
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Sertéspaprikás, tészta	 Hideg görög gyümölcsleves, Rántott csirkecombfilé, burgonyapüré	1 290 Ft	 Zöldségleves aprólesztával Székelykáposzta	1 250 Ft	Sertéshúsleves Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt	1 250 Ft	1 250 Ft	Tarhonyaleves Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 250 Ft	Majoránna májgaluskaleves Cukkinis lecsós penne, pirított csirkemellfalatok	 Füstölt sajttal sült csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs Barackos piskóta szelet	1 250 Ft	 1 250 Ft	
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Brokkolikrémleves Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), fokhagymás pulykafalatok	590 kcal ch: 27 g	Snidlinges sajtkrémleves Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	530 kcal ch: 19 g	Újházy jércéhúsleves Tojásos galuska (Zsírégető liszt), kovászos uborka	660 kcal ch: 21 g	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	570 kcal ch: 20 g	Csirkemell steak, színes bőségsaláta Feketecskos kókuszpuding szőlőmagliszttel	550 kcal ch: 15 g	Fűszeres gombaleves Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	470 kcal ch: 20 g	Milánói penne (low carb) Ribizlis joghurttortaszelet	670 kcal ch: 40 g	1 590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Hideg szamóca krémleves Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	 580 kcal ch: 27 g	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré Meggyes gyümölcskocsonya	 530 kcal ch: 23 g	Zellerkrémleves Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	680 kcal ch: 23 g	Mediterrán számyasragu, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek Feketecskos, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	 610 kcal ch: 19 g	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta Málnás gyümölcskocsonya	350 kcal ch: 26 g	Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek (P111)				

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

30. hét	Hétfő (07.23.)	Kedd (07.24.)	Szerda (07.25.)	Csütörtök (07.26.)	Péntek (07.27.)	Szombat (07.28.)	Vasárnap (07.29.)	
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	Fokhagymás pulykafalatok, joghurtos padlizsán ☀️	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj (Zsírégető bundában), rucolás, paradicsomos saláta ☀️	Tojásos galuska (Zsírégető liszt), kovászos uborka ☀️	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatok ☀️	Fokhagymás sertésstarp, chilis karfiolhab	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré ☀️
	Vacsora	Lecsós sertés tokány, orsótészta (low carb) ☀️	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Kakukkfűes sertésapró, pórés, gombás zöldsöret	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Többszemű, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta ☀️	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta
	Snack	Fekete-csoki, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Fekete-csoki, eper kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsoki mousse	Málnás, kókuszkrém ☀️	Ribizlis joghurttortaszelet ☀️	Málnás gyümölcscocsonya	Fekete-csoki kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Sajtkrém, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, margarin, Zsírégető 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:	1380 kcal, ch: 57 g	1290 kcal, ch: 39 g	1270 kcal, ch: 31 g	1370 kcal, ch: 49 g	1470 kcal, ch: 56 g	1230 kcal, ch: 56 g	1070 kcal, ch: 40 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	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélküli), fokhagymás pulykafalatok	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Tojásos galuska (Zsírégető liszt), kovászos uborka ☀️	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Fokhagymás sertésstarp, chilis karfiolhab	Többszemű, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta ☀️	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré ☀️
	Vacsora	Fokhagymás pulykafalatok, joghurtos padlizsán ☀️	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Kakukkfűes sertésapró, pórés, gombás zöldsöret	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatok
	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 kajszilekvár, 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:	930 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)

30. hét	Hétfő (07.23.)	Kedd (07.24.)	Szerda (07.25.)	Csütörtök (07.26.)	Péntek (07.27.)	Szombat (07.28.)	Vasárnap (07.29.)
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 141	Ebéd	Babpüré, sült zeller	Sült paprikás zöldségvadalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Csicseriborsó 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.
	Vacsora	Mustáros zöldségek (cukkini, kukorica, karfiol)	Ruccolás, paradicsomos saláta	Köleskörözött, zöldséghasábok	Zöldséges kuszkusz, pikáns mártás	Cukkinis lecsó	
	Snack	Hideg szamócakrémleves	Hideg fahéjas almaleves	Vegyes zöldségkrémleves, pirított tökmaggal	Hideg citromos málnakrémleves	Hideg vegyes gyümölcsleves	
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Málnás gyümölcskocsonya	
Napi ár:		2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	
Számított tápérték:		650 kcal, ch: 76 g	580 kcal, ch: 52 g	610 kcal, ch: 65 g	730 kcal, ch: 79 g	580 kcal, ch: 67 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 82 400 Ft / 28 NAP
P 111	Ebéd	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek (cukkini, kukorica, karfiol)	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Csevapcsicsa, mátrai saláta	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Tejszínes pulykacombfalatok, zöldséges paleo tészta	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminaláta	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	
	Snack	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Szilvás gyümölcskocsonya	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	
Napi ár:		3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:		1250 kcal, ch: 41 g	1030 kcal, ch: 27 g	1210 kcal, ch: 43 g	1290 kcal, ch: 27 g	910 kcal, ch: 38 g	






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

30. hét	Hétfő (07.23.)	Kedd (07.24.)	Szerda (07.25.)	Csütörtök (07.26.)	Péntek (07.27.)	Szombat (07.28.)	Vasárnap (07.29.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 97 400 Ft / 28 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.
		Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), fokhagymás pulykafalatok	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Tojásos galuska (Zsírétető liszt), kovászos uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	
		Feketeccsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Zserbógolyó (2 db)	Duplacsokis mousse	Málnás, kókuszoskrém	Ribizlis joghurttortaszelet	
	Étkezés	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Rántott csirkemell (Zsírétető 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, Zsírétető kifli	Gombakrém, Zsírétető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírétető kifli	Sonka, margarin, Zsírétető kifli	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírétető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	
		Zsírétető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 liter)	
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1360 kcal, ch: 70 g	1320 kcal, ch: 67 g	1590 kcal, ch: 54 g	1410 kcal, ch: 55 g	1250 kcal, ch: 63 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

30. hét	Hétfő (07.23.)	Kedd (07.24.)	Szerda (07.25.)	Csütörtök (07.26.)	Péntek (07.27.)	Szombat (07.28.)	Vasárnap (07.29.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
				AKCIÓ!	KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft HELYETT 24 900 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP			
P 121	Reggeli	Tojáskrém göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Csevapcsicsa, mátrai saláta	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Húsgombóc, pestós paradicsommártás, zellerhasábok	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák
	Ebéd	Feketeocsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacocsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeocsokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Illatos csirkecomb, csőben sült zöldségek	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Grill karaj, tűzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Sonkás muffin, mustármártás	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, 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: 34 g	ch: 25 g	ch: 29 g	ch: 22 g	ch: 35 g	ch: 32 g	ch: 39 g	

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	Nyári 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