

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

32. hét		Hétfő (08.06.)		Kedd (08.07.)		Szerda (08.08.)		Csütörtök (08.09.)		Péntek (08.10.)	
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	Hideg tejszínes őszibarackleves	560 Ft	Erdei gombakrémleves, burgonyagaluska	610 Ft	Hideg ribizlikrémleves	530 Ft	Tejszínes zellerkrémleves	490 Ft
H5	Tészták	Vargabéles	930 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	990 Ft	Mákos tészta	850 Ft	Tepertős, túrós csusza	950 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	920 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes brokkolifőzelék		Joghurtos idei tökfőzelék	980 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék		Tejszínes fokhagymás spenót		Petrezselymes zöldbabfőzelék	920 Ft
		1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. sült virsli (2 db)	980 Ft	1. sertéssült	1 020 Ft	1. tükörtojás (2 db)	920 Ft	1. sült virsli (2 db)	920 Ft
		2. fasírt	1 050 Ft	2. csirkemellpörkölt	1 070 Ft	2. sült kolbász	960 Ft	2. csipős csirkeszárnyak	990 Ft	2. majoránna csirkecomb	1 020 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldséges rizottó, reszelt sajttal	890 Ft	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Zöldségpörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), galuska	890 Ft	Rántott mozzarella, majonézes jázminrizs	990 Ft	Tojásos lecsó, rizs	910 Ft
H8	Készételek	Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), orsó tészta	990 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska	990 Ft	Sertéssült, erdei gyümölcs mártás, újbungonya	1 080 Ft	Hentestokány (uborka, szalonna), jázminrizs	1 050 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), jázminrizs	950 Ft
H9	Készételek	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), párolt rizs	1 020 Ft	Padlizsános szárnyasragu, tört újbungonya	1 040 Ft	Csáky csirkemellfalatok (csirkemellfalatok, tojásos lecsóval, paprikás mártással), galuska	1 050 Ft	Részes, füstös pulykapecsenye (pulykamellfilé, bor, szalonna), csusza tészta	1 020 Ft	Oroszázi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	940 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell, almás bundában		Gombás bundában sült sertésborda		Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában)		Szezámmagos, bundázott csirkemellfalatok		Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban	
		1. kukoricás rizs	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 070 Ft	1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. fűszeres jázminrizs	990 Ft
		2. burgonyapüré	1 120 Ft	2. pirított újbungonya	1 120 Ft	2. petrezselymes újbungonya	1 120 Ft	2. hasábbungonya	1 120 Ft	2. burgonyapüré	990 Ft
H12	Népszerű ételek	Rántott tengeri halfilé, nyári cukkini saláta	1 190 Ft	Pirított pulykamellfalatok, meggy mártás, főtt újbungonya	1 180 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti	1 190 Ft	Mexikói csirkeszárnyak Acapulco mártással (fehérbor, koriander, citromlé), hasábbungonya	1 090 Ft	Dorozsmai csirkecomb (szalonna, gomba, tejföl, csuszátészta)	1 090 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Texasi sertésborda (sertésborda, paradicsom, chili), korongburgonya (amerikai)	1 230 Ft	Gulácsi jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokett	1 190 Ft	Fettucini al' Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt) (olasz)	1 050 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, galuska	1 290 Ft	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva, hasábbungonya	1 190 Ft
H20	Desszertek	Almás pite	490 Ft	Eszterházy szelet	540 Ft	Citromos túrókocka	490 Ft	Gyümölcsrel töltött palacsinta (alma, meggy, málna), vaníliaszós	490 Ft	Rumos-megyes piskóta, csokiszós	490 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

32. hét		Hétfő (08.06.)		Kedd (08.07.)		Szerda (08.08.)		Csütörtök (08.09.)		Péntek (08.10.)	
ZS1	Levesek	Citromos sárgabarack-krémléves 160 kcal, ch: 19 g	620 Ft	Tejfőlös gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g	620 Ft	Hideg 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	Tárkonyos sertésraguleves 150 kcal, ch: 8 g	690 Ft	Májgaluskaleves 110 kcal, ch: 7 g	690 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	710 Ft	Hideg szederkrémléves 110 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Minestrone leves 120 kcal, ch: 13 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Citromos pulykamell falatok, olívbogyós, mozzarella saláta 460 kcal, ch: 15 g	1 180 Ft	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta 360 kcal, ch: 13 g	1 190 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	Óvári csirkemell, uborkasaláta 400 kcal, ch: 10 g	1 220 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 340 kcal, ch: 14 g	1 120 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 150 Ft	Borsos csirkemell, pörés, gombás zöldköret 370 kcal, ch: 18 g	1 190 Ft	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta 340 kcal, ch: 16 g	1 180 Ft	Natúr csirkecombfilé, erdei gyümölcsös eperragu 300 kcal, ch: 13 g	1 190 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), chilis, mentás sárgarépasaláta 490 kcal, ch: 20 g	1 250 Ft	Mandulás rántott camembert (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 710 kcal, ch: 21 g	1 450 Ft	Sóskafőzelék, rántott sertészelet (Zsírregető bundában) 590 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)	Kijevi pulykamell (Zsírregető bundában), pirított, citromos ceruzabab 540 kcal, ch: 24 g	1 250 Ft	Csirkemellgyros, pita (Zsírregető liszt), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Rántott sertészelet (Zsírregető bundában), mandulás, sárgarépas karfiolpüré 500 kcal, ch: 14 g	1 150 Ft	Rántott csirkecombfilé, töltve lilahagymás tojáskrémmel (Zsírregető bundában), füstölt sajtmártás 570 kcal, ch: 9 g	1 120 Ft	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli (low carb) 600 kcal, ch: 33 g	1 150 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fokhagymás sertészelet, póréhagymás light burgonyapüré 560 kcal, ch: 36 g	1 150 Ft	Petrezselymes zsende zöldborsófőzelék, rántott csirkemell zabpelyhes bundában 620 kcal, ch: 52 g	1 170 Ft	Rozmaringos, zöldséges szárnyasragu, bazsalikomos újburgonya 410 kcal, ch: 52 g	1 120 Ft	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 600 kcal, ch: 45 g	1 120 Ft	Köményes sertésapró, sárgarépas quinoa 680 kcal, ch: 38 g	1 190 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 180 Ft	Patisszonos lecsó, kolbásszal 450 kcal, ch: 16 g	1 290 Ft	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal) 550 kcal, ch: 20 g	1 340 Ft	Vasalt csirkemellfilé, ghi vajjas brokkolipüré 260 kcal, ch: 7 g	1 250 Ft	Paleo bundában sült csirkemell, majonézes lilahagymás, karfiol saláta 610 kcal, ch: 25 g	1 330 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni 550 kcal, ch: 23 g	1 250 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 710 kcal, ch: 28 g	1 290 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 430 kcal, ch: 23 g	1 550 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörösbors), galuska 730 kcal, ch: 65 g	1 350 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré 380 kcal, ch: 13 g	1 250 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, cukkinis zöldségpüré ch: 18 g	1 440 Ft	Csülkös székelykáposzta ch: 11 g	1 440 Ft	Zúzapörkölt, uborkasaláta ch: 9 g	1 440 Ft	Csirkecombfilé, chili szószban, csipős zöldségek ch: 25 g	1 440 Ft	Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta ch: 14 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csibésznyárs (csirkecomb, szalonna, cukkini, gomba), sós, vizes uborka ch: 11 g	1 440 Ft	Petrezselymes húsgombócok, parmezános, olívbogyós rukkolás 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), zöldséglepény ch: 15 g	1 440 Ft	Cukkinis sertésvagdalt, ghi vajjas zellerpüré ch: 17 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Brownie 360 kcal, ch: 6 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	Vanília, 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 kókuszokkoca 350 kcal, ch: 15 g	770 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK



32. hét		Hétfő (08.06.)	Kedd (08.07.)	Szerda (08.08.)	Csütörtök (08.09.)	Péntek (08.10.)	Szombat (08.11.)	Vasárnap (08.12.)							
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP</b>															
<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 030 Ft / 27 NAP</b>															
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)</b>	Tejfölös burgonyaleves Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), orsó tészta	1 090 Ft	Lebbencsleves Padlizsános szárnyasragu, tört újburgonya	1 090 Ft	Újházy jércéhúsleves Mákos tészta	1 090 Ft	Hideg ribizlikrémleves Hentestokány, jázminrizs	1 150 Ft	Erőleves eperlevéllel Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban, hasábburgonya	1 120 Ft	Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizzsel	1 090 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (csirkecombfilé, burgonya, sárgarépa, fokhagyma) Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	1 120 Ft
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP</b>															
<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 29 885 Ft / 27 NAP</b>															
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Tejfölös burgonyaleves Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), párolt rizs	1 290 Ft	Lebbencsleves Csirkemellpörkölt, galuska	1 250 Ft	Újházy jércéhúsleves Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült	1 250 Ft	Sertésraguleves Tepertős, túrós csusza	1 250 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), jázminrizs	1 250 Ft	Erőleves eperlevéllel Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	1 190 Ft	Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban, fűszeres jázminrizs Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	1 250 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Citromos sárgabarack-krémleves Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	500 kcal ch: 33 g 1 590 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	580 kcal ch: 25 g 1 590 Ft	Hideg almaleves Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	470 kcal ch: 26 g 1 590 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka Mentás, epres gyümölcskocsonya	440 kcal ch: 15 g 1 590 Ft	Cukkinis lecsó, virsli (2 db) Fekete-csokis kókuszpuding szőlőmaglisztel	620 kcal ch: 16 g 1 590 Ft	Húsgaluskaleves Natúr csirkecombfilé, erdei gyümölcsös eperragu	410 kcal ch: 18 g 1 590 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré Meggyes gyümölcskocsonya	450 kcal ch: 24 g 1 590 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek Fekete-csokis, málnás kókuszkrém szőlőmaglisztel	570 kcal ch: 23 g 1 690 Ft	Májgaluskaleves Csülkös székelykáposzta	610 kcal ch: 18 g 1 690 Ft	Zúzapörkölt, uborkasaláta Gyömbéres gyümölcssaláta	420 kcal ch: 26 g 1 690 Ft	Hideg szederkrémleves, Csirkecombfilé, chili szószban, csípős zöldségek	560 kcal ch: 35 g 1 690 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré Fekete-csokis kókuszpuding szőlőmaglisztel	590 kcal ch: 15 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 ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

32. hét	Hétfő (08.06.)	Kedd (08.07.)	Szerda (08.08.)	Csütörtök (08.09.)	Péntek (08.10.)	Szombat (08.11.)	Vasárnap (08.12.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 460 Ft / 27 NAP</b>		
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), chilis, mentás sárgarépasaláta	Csirkemellgyros, pita (Zsírégető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta	Rántott sertésszelet (Zsírégető bundában), mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Rántott csirkecombfilé, töltve lilahagymás tojáskrémrel (Zsírégető bundában), füstölt sajt mártás	Cukkini lecsó, virsli, fusilli (low carb)	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), amerikai light káposztasaláta
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Natúr csirkecombfilé, erdei gyümölcsös eperragu	Óvári csirkemell, uborkasaláta	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré
	<b>Snack</b>	Feketecskókis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Duplacskókis mousse szőlőmagliszttel	Eperhabos piskóta	Feketecskókis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Meggyes gyümölcscocsonya	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírégető kifli	Light majonézes halkrém, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, 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>	
Számított tápérték:	1220 kcal, ch: 40 g	1240 kcal, ch: 47 g	1370 kcal, ch: 31 g	1460 kcal, ch: 34 g	1280 kcal, ch: 49 g	1110 kcal, ch: 37 g	1180 kcal, ch: 46 g	

<b>1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>AKCIÓ!</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <del>18 690 Ft</del> HELYETT <b>17 690 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NAP</b>		
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Citromos pulykamell falatok, olívbogyós, mozzarellás saláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Zúzapörkölt, pórés, gombás zöldköret	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Cukkini lecsó, virsli (2 db)	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Barbecue pulykamell, mediterrán saláta	Natúr csirkecombfilé, erdei gyümölcsös eperragu	Cukkini sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüré	Óvári csirkemell, uborkasaláta
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	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)
<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>	
Számított tápérték:	990 kcal, ch: 32 g	1010 kcal, ch: 45 g	930 kcal, ch: 39 g	850 kcal, ch: 32 g	860 kcal, ch: 41 g	1140 kcal, ch: 40 g	870 kcal, ch: 34 g	

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

32. hét	Hétfő (08.06.)	Kedd (08.07.)	Szerda (08.08.)	Csütörtök (08.09.)	Péntek (08.10.)	Szombat (08.11.)	Vasárnap (08.12.)
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>							
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Cukkinis zöldségpüré, füstölt tofukockák	Sült paprikás zöldségvagdalt, serpenyős sült zöldségek	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Babpüré, sült zeller	Kölessel rakott kelkáposzta	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>	Zöldséges hajdinafasírt	Színes bőségsaláta	Póré, gombás zöldségek	Csípős zöldségek	Színompás saláta, tormás öntettel	
	<b>Snack</b>	Citromos sárgabarack-krémleves	Magyaros káposztaleves	Hideg almaleves	Hideg szederkrémleves	Minestrone leves	
	<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Meggyes 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>	
Számított tápérték:		610 kcal, ch: 82 g	480 kcal, ch: 56 g	720 kcal, ch: 85 g	560 kcal, ch: 63 g	570 kcal, ch: 65 g	

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							
P 111	<b>Ebéd</b>	Magyaros csirkecomb, zöldségtócsni	Patisszonos lecsó, kolbásszal	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal)	Csirkecombfilé, chili szószban, csípős zöldségek	Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	<b>Vacsora</b>	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek	Csülkös székelykáposzta	Zúzapörkölt, uborkasaláta	Vasalt csirkemellfilé, gí vajás brokkolipüré	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka	
	<b>Snack</b>	Tiramisu	Feketecsokis, epres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	
<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>	
Számított tápérték:		1310 kcal, ch: 48 g	1150 kcal, ch: 32 g	970 kcal, ch: 46 g	760 kcal, ch: 41 g	1190 kcal, ch: 28 g	






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

32. hét	Hétfő (08.06.)	Kedd (08.07.)	Szerda (08.08.)	Csütörtök (08.09.)	Péntek (08.10.)	Szombat (08.11.)	Vasárnap (08.12.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>							
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, cukkinis zöldségpüré	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Zúzapörkölt, pórés, gombás zöldköret	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajas zellerpüré	
		Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Eperhabos piskóta	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	
	Étkezés	Bazsalikomos csirkecombfilé, wokban pirított zöldségek	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőség saláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Rántott csirkecombfilé, töltve lilahagymás tojáskrémrel (Zsírregető bundában), füstölt sajtmártás	Natúr csirkecombfilé, erdei gyümölcsös eperragu	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírregető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírregető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Sonka, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírregető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	
Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)		Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1380 kcal, ch: 78 g	1320 kcal, ch: 75 g	1490 kcal, ch: 64 g	1680 kcal, ch: 53 g	1420 kcal, ch: 61 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

32. hét	Hétfő (08.06.)	Kedd (08.07.)	Szerda (08.08.)	Csütörtök (08.09.)	Péntek (08.10.)	Szombat (08.11.)	Vasárnap (08.12.)	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 24 900 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 90 550 Ft / 27 NAP</b>		
<b>P 121</b>	<b>Reggeli</b>	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, cukkinis zöldségpüré	Csülkös székelykáposzta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepény	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Francia lecsó, paleo kolbásszal	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás lapcsánka
	<b>Ebéd</b>	Feketeocsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacocsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis kávéousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeocsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeocsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Csibésznyárs (csirkecomb, szalonna, cukkini, gomba), sós, vizes uborka	Petrezselymes húsgombócok, parmezános, olívbogyós rukkolas saláta	Zúzapörkölt, uborkasaláta	Vasalt csirkemellfilé, ghí vajjas brokkolipüré	Majonézes hússaláta	Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta	Cukkinis sertésvagdalt, Ghí vajjas zellerpüré
	<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>	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
<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: 31 g	ch: 23 g	ch: 32 g	ch: 33 g	ch: 34 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>