





















































HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

33. hét		Hétfő (08.13.)		Kedd (08.14.)		Szerda (08.15.)		Csütörtök (08.16.)		Péntek (08.17.)	
H1	Levesek	Gulyásleves	620 Ft	Paradicsomleves	490 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	560 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	560 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft
H2	Levesek	Hideg egreskrémleves	530 Ft	Alföldi burgonyagaluska-leves, füstölt tarjával	580 Ft	Hideg sárgabarackkrémleves	530 Ft	Fokhagymakrémleves	510 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	620 Ft
H5	Tészták	Stíriai túros galuska	990 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	990 Ft	Káposztás cvekedi	840 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	970 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	820 Ft
H6	Főzelékek	Sóska, főtt burgonya		Fejtett babfőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Petrezselymes zsenge zöldborsófőzelék		Kelkáposzta-főzelék	
		1. bundás zsemle	940 Ft	1. főtt tojás (2 db)	920 Ft	1. sült debreceni	1 030 Ft	1. tükörtojás (2 db)	960 Ft	1. sült virsli (2 db)	950 Ft
		2. natúr csirkemell	1 050 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	980 Ft	2. csülökszeletek	1 070 Ft	2. rántott sertésszelet	1 090 Ft	2. kakukkfűves, omlós csirkecomb	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Cukkini csípős bundában, burgonyapüré	980 Ft	Rántott hagymakarikák, petrezselymes újbungonya	1 050 Ft	Zöldséggremmel töltött palacsinta (cukkini, padl., hám. par., pestó), snidlinges tejfölmártás	1 090 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	990 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 120 Ft
H8	Készételek	Őszibarackos szárnyastokány, petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	Csirkecomb „erdészlánya” módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs	1 020 Ft	Zúzapörkölt, galuska	960 Ft	Bükkli tuskésragu (sertéslapocka, gomba, szalonna, vörösbőr, tejszín), petrezselymes jázminrizs	990 Ft	Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	950 Ft
H9	Készételek	Húsos pásztortarhonya	990 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya	1 090 Ft	Hagymás sertésapró-peccsenye, rizs-bizsi	990 Ft	Tejfőlös szárnyastokány, fusilli	990 Ft	Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	990 Ft
H11	Frissensültek	Holstein sertésszelet		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell		Csirkemell párizsiasan		Rántott sertésszelet		Kakukkfűves, omlós csirkecomb	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. zöldséges rizs	1 050 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 050 Ft	1. rizi-bizi	1 030 Ft	1. hagymás jázminrizs	940 Ft
		2. burgonyapüré	1 090 Ft	2. petrezselymes újbungonya	1 070 Ft	2. hasábbungonya	1 120 Ft	2. steak burgonya	1 080 Ft	2. burgonyapüré	980 Ft
H12	Népszerű ételek	Fűszeres túrókrémleves töltött pulykamell rántva, snidlinges tejfölmártás, kukoricás rizs	1 230 Ft	Csípős kolbász hússal töltött, göngyölt csirkemell, petrezselymes újbungonya	1 220 Ft	Bécsi szelet, hasábbungonya	1 250 Ft	Díós, sajtkrémmel göngyölt csirkemell, majonézes burgonyasaláta	1 190 Ft	Sonkával töltött, rántott pulykamell, jázminrizs	1 190 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Montmarte-i bohém csirkemell (szalonna, gomba, pesto, fokhagyma, fehérbőr), hasábbungonya	1 190 Ft	Mézes, currys, sült csirkecomb, kéksajtós burgonyapüré	1 190 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfőlös gombamártással), túros galuska	1 180 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábbungonya	1 250 Ft	Hagymás, mustáros peccsenye (sertésárja), tepsis burgonya	1 120 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, málnaöntet	540 Ft	Szalagos fánk, házi baracklekvárral (2 db)	540 Ft	Sacher szelet	510 Ft	Almás rétes	550 Ft	Oroszkrémszelet	480 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

33. hét		Hétfő (08.13.)	Kedd (08.14.)	Szerda (08.15.)	Csütörtök (08.16.)	Péntek (08.17.)
ZS1	Levesek	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g	 Erdeigyümölcs-krémleves 90 kcal, ch: 7 g	 Frankfurti leves 310 kcal, ch: 20 g	 Betyáros zöldbaleves, galuska 310 kcal, ch: 17 g	 Zellerkrémleves 210 kcal, ch: 13 g
P1	Paleo levesek	Tárkonyos zöldségraguleves 170 kcal, ch: 11 g	 Gombás csirkeaguleves 240 kcal, ch: 10 g	 Currys zöldségrémmel szezámaggal 160 kcal, ch: 10 g	 Hideg erdeigyümölcs-krémleves 110 kcal, ch: 10 g	 Karfiolleves 90 kcal, ch: 8 g
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Olaszos csirkecomb, zellerpüré 430 kcal, ch: 13 g	 Fokhagymás sajtkrémleves göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta 470 kcal, ch: 10 g	 Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 320 kcal, ch: 9 g	 Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta 440 kcal, ch: 9 g	 Zsenge karalábéfőzelék, sült házi kolbász 550 kcal, ch: 18 g
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Rozmaringos, sült pulykamell, vaj, juhtúrós brokkolisaláta 340 kcal, ch: 12 g	 Toszán csirkeemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel 350 kcal, ch: 17 g	 Kaporos túróval göngyölt sertéskaraj, balzsamecetes paradicsomsaláta 390 kcal, ch: 11 g	 Tárkonyos csirkeemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet 360 kcal, ch: 12 g	 Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta 320 kcal, ch: 12 g
ZS7	Zsírregető lisztel készült ételek (low carb)	Chilis sajtkrémleves töltött rántott sertéskaraj, hagymás, sült zöldségek 490 kcal, ch: 18 g	 Csirkeemell párizsiasan (Zsírregető bundában), mediterrán zöldségrémmel 450 kcal, ch: 17 g	 Diós, rántott csirkeemell (Zsírregető bundában), meggy mártás 480 kcal, ch: 20 g	 Kijevi sertésborda, (fűszervajjal töltve, bundázva) pirított citromos ceruzabab 690 kcal, ch: 27 g	 Római csirkecombfilé, bazsalikom sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta 410 kcal, ch: 12 g
ZS8	Zsírregető lisztel készült ételek (low carb)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt (Zsírregető liszt) 410 kcal, ch: 22 g	 Szárnyashússal rakott cukkini 430 kcal, ch: 21 g	 Gombás sertésragu, orsó tészta (low carb) 550 kcal, ch: 30 g	 Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető liszt) 700 kcal, ch: 37 g	 Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb) 640 kcal, ch: 31 g
ZS9	Fitt ételek	Paradicsommal, sajttal töltött csirkecombfilé, spagetti, fűszeres paradicsommártás 660 kcal, ch: 60 g	 Rántott gomba, light franciasaláta (burgonyás) 510 kcal, ch: 52 g	 Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, padlizsánnal sült újburgonya 490 kcal, ch: 32 g	 Csirkeemell cukkini köntösben (teljes kiőrlésű liszt), petrezselymes barnariz 580 kcal, ch: 65 g	 Pirított szárnyasmáj, szerezsendiós könnyű burgonyahab 450 kcal, ch: 39 g
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka 500 kcal, ch: 20 g	 Fűszeres ghí vajban sült csirkeemell, baconös, brokkolis gomba 450 kcal, ch: 14 g	 Görögös csirkecomb, hagymás paleo borzaska 690 kcal, ch: 26 g	 Kaporos tökfőzelék, pulykapörkölt 400 kcal, ch: 22 g	 Pirított csirkecomb, petrezselymes tepsis zöldségek 460 kcal, ch: 16 g
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Csirkeemell fűszeres bundában, pirított zöldségek 480 kcal, ch: 35 g	 Kemencében sült kacsacomb, vörösboros párolt lilakáposzta 720 kcal, ch: 17 g	 Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás 520 kcal, ch: 18 g	 Fűszeres csirkecomb falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa 540 kcal, ch: 16 g	 Székelykáposzta 560 kcal, ch: 10 g
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Rablónyárs (sertés), sós-vizes uborka ch: 10 g	 Sertéspaprikás, cukkinilepény ch: 14 g	 Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett ch: 17 g	 Májjal töltött dagadó, zöldségszalma ch: 19 g	 Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta ch: 11 g
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Köményes sertésstarja, baconös balzsamecetes zöldsaláta ch: 11 g	 Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezám magos, kevert saláta ch: 15 g	 Szafos reszelt máj, hamis kovászos uborka ch: 10 g	 Olajbogyóval sült csirkeemellfilé, vegyes saláta, pirított baconnel ch: 17 g	 Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 16 g
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Tiramisu 310 kcal, ch: 10 g	 Kókusz kocka 270 kcal, ch: 5 g	 Mákos citromkocka 260 kcal, ch: 11 g	 Gyümölcsös túró tortakocka 210 kcal, ch: 10 g	 Kókuszgolyó (2 db) 230 kcal, ch: 5 g
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g	 Diós, sárgabarackkrémes palacsinta, vaníliaöntet 270 kcal, ch: 24 g	 Narancsos csokoládé kocka 400 kcal, ch: 5 g	 Málnás tápiókapuding 180 kcal, ch: 27 g	 Gesztenyekocka 320 kcal, ch: 25 g

KEDVEZMÉNYES MENÜK



33. hét		Hétfő (08.13.)	Kedd (08.14.)	Szerda (08.15.)	Csütörtök (08.16.)	Péntek (08.17.)	Szombat (08.18.)	Vasárnap (08.19.)							
		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP					4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 030 Ft / 27 NAP								
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Hideg egreskrémleves Húsos pásztortarhonya	1 090 Ft	Paradicsomleves Fejlett babfőzelék, főtt tojás	1 090 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Káposztás cvekedli	1 090 Ft	Fokhagymakrémleves Bükki tuskésragu (sertéslapocka, gomba, szalonna, vörösbor, tejszín), petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft	Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs Óroszkrémszelet	1 090 Ft	Grízgaluskaleves Kakukkfűves, omlós csirkecomb, burgonyapüré	1 090 Ft	Korhelyleves, házi kolbással Grizes tészta, baracklekvár	1 090 Ft
		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP					4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 29 885 Ft / 27 NAP								
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Hideg egreskrémleves Ószi barackos szárnyastokány, petrezselymes jázminrizs	1 250 Ft	Paradicsomleves Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes újborgonya	1 290 Ft	Hideg sárgabarackkrémleves Magyaros burgonyafőzelék, sült debreceni	1 290 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	1 290 Ft	Grízgaluskaleves Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	1 250 Ft	Korhelyleves házi kolbással Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	1 250 Ft	Kakukkfűves, omlós csirkecomb, burgonyapüré Óroszkrémszelet	1 190 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Fahéjas ószibarackleves Olaszos csirkecomb, zellerpüré	610 kcal ch: 36 g 1 590 Ft	Erdeigyümölcs-krémleves Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), mediterrán zöldségkrém	540 kcal ch: 24 g 1 590 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámaggal Káposztával göngyölt sertéskaraj, balsamecet paradicsomsaláta	550 kcal ch: 21 g 1 590 Ft	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtós tzatziki saláta Gyümölcsös túrótortakocka	650 kcal ch: 19 g 1 590 Ft	Zellerkrémleves Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	530 kcal ch: 25 g 1 590 Ft	Karfiolleves Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtós bundában, pestós vegyes zöldsaláta	490 kcal ch: 18 g 1 590 Ft	Zsenge karalábefőzelék, sült házi kolbász Fekete csokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztel	740 kcal ch: 20 g 1 590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	550 kcal ch: 31 g 1 690 Ft	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámaggal, kevert saláta Fekete csokis egrespuding szőlőmaglisztel	690 kcal ch: 18 g 1 690 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámaggal Szaftos reszelt máj, hamis kovászos uborka	490 kcal ch: 20 g 1 690 Ft	Káposztás tökfőzelék, pulykapörkölt Fekete csokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztel	610 kcal ch: 24 g 1 690 Ft	Karfiolleves Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	550 kcal ch: 19 g 1 690 Ft	Keresse weboldalunkon Paleo egészséges, háromfogásos étrendünket is! www.gastroal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek (P111)			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

33. hét	Hétfő (08.13.)	Kedd (08.14.)	Szerda (08.15.)	Csütörtök (08.16.)	Péntek (08.17.)	Szombat (08.18.)	Vasárnap (08.19.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 460 Ft / 27 NA P		
ZS 121	Ebéd	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), mediterrán zöldségszós	Gombás sertésragu, orsó tészta (low carb)	Kapros tökfőzelék, pulykapörkölt	Zsenge karalábefőzelék, sült házi kolbász	Oregánós sertésborda, bolognai penne (low carb)	Székelykáposzta
	Vacsora	Rozmaringos, sült pulykamell, vaj, juhtúrós brokkolisaláta	Szárnyashússal rakott cukkini	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta
	Snack	Tiramisu	Fekete csokoládés egrespuding szőlőmagliszttel	Vegyes gyümölcsköcsonya	Fekete csokoládés citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Kókuszgolyó (2 db)	Fekete csokoládés szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Fehér tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírégető kifli	Magyaros húskrém, Zsírégető kifli	Brokkolis tojáslepény, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírégető kifli	Pulykakolbász, light margarin, uborka, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, 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:		1280 kcal, ch: 47 g	1320 kcal, ch: 48 g	1280 kcal, ch: 53 g	1260 kcal, ch: 40 g	1400 kcal, ch: 40 g	1390 kcal, ch: 44 g	1150 kcal, ch: 30 g

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NA P	
ZS 131	Ebéd	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Toszkán csirkemell (paradicsom, piramin paprika, olivabogyó, pestó) fokhagymás zöldségekkel	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, balsamecetes paradicsomsaláta	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta	Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré	Székelykáposzta	
	Vacsora	Rozmaringos, sült pulykamell, vaj, juhtúrós brokkolisaláta	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámagos, kevert saláta	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	Zsenge karalábefőzelék, sült házi kolbász	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepény, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, puffasztott búza (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Light margarin, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, 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:		900 kcal, ch: 42 g	990 kcal, ch: 44 g	1010 kcal, ch: 32 g	980 kcal, ch: 38 g	1100 kcal, ch: 33 g	1100 kcal, ch: 40 g	970 kcal, ch: 36 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

33. hét	Hétfő (08.13.)	Kedd (08.14.)	Szerda (08.15.)	Csütörtök (08.16.)	Péntek (08.17.)	Szombat (08.18.)	Vasárnap (08.19.)
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Csicszeripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Sült gomba, fenyőmagos, padlizsános újburgonya	Bazsalikomós tofu, paprikás barnarizs	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.
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Lecsós, gombás zöldbab	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Paradicsompestós zöldségek	Sült zöldségek, zöldfűszeres kelbimbómártás	
	Snack	Fahéjas őszibarackleves	Erdeigyümölcs-kréMLEVES	Currys zöldségkréMLEVES szezámmaggal	Hideg erdeigyümölcs-kréMLEVES	Karfiolleves	
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix	Körtés gyümölcskocsonya	
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	
Számított tápérték:	650 kcal, ch: 87 g	680 kcal, ch: 90 g	860 kcal, ch: 75 g	640 kcal, ch: 89 g	620 kcal, ch: 72 g		

PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Sertéspaprikás, cukkinilepény	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	Fűszeres csirkecomb-falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa	Székelykáposzta	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Csirke mell fűszeres bundában, pirított zöldségek	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta	Szaftos reszelt máj, hamis kovászos uborka	Kapros tökfőzelék, pulykapörkölt	Pirított csirkecomb, petrezselymes tepsis zöldségek	
	Snack	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Narancsos csokoládékocka	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Gesztenyekocka	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:	1030 kcal, ch: 66 g	1390 kcal, ch: 32 g	1250 kcal, ch: 33 g	1130 kcal, ch: 39 g	1360 kcal, ch: 56 g		






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

33. hét	Hétfő (08.13.)	Kedd (08.14.)	Szerda (08.15.)	Csütörtök (08.16.)	Péntek (08.17.)	Szombat (08.18.)	Vasárnap (08.19.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Lenmagos kevert saláta	Füstölt mozzarella's friss saláta	Balkáni saláta	Feta sajtos tzatziki saláta	Ruccolás saláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Rozmaringos, sült pulykamell, vajas, juhtúrós brokkolisaláta	Számyashússal rakott cukkini	Szaftos reszelt máj, hamis kovászos uborka	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), zöldsaláta, fokhagymás öntet	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	
		Tiramisu	Fekete csokis egrespuding szőlőmaglisztel	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	
	Étkezés	Olaszos csirkecomb, zellerpüré	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, balsamecetes paradicsomsaláta	Borsos, sült csirkecomb, feta sajtos tzatziki saláta	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	
	Étkezés	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Vegyes gyümölcscocsonya	Zöld turmix	Körtés gyümölcscocsonya	
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírregető kifli	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepény, Zsírregető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírregető kifli	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	
	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:	1430 kcal, ch: 67 g	1500 kcal, ch: 74 g	1480 kcal, ch: 53 g	1410 kcal, ch: 68 g	1420 kcal, ch: 59 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

33. hét	Hétfő (08.13.)	Kedd (08.14.)	Szerda (08.15.)	Csütörtök (08.16.)	Péntek (08.17.)	Szombat (08.18.)	Vasárnap (08.19.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 24 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 90 550 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Sertéspaprikás, cukkinilepény	Kókusztejszínes parajfőzelék, fokhagymás tojásomlett	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma	Töltött kelkáposzta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek
	Ebéd	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmaglisztel	Feketeccokis egrespuding szőlőmaglisztel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmaglisztel	Feketeccokis, citromos kókuszkрем szőlőmaglisztel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmaglisztel	Feketeccokis, szedres kókuszkрем szőlőmaglisztel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztel
	Mini desszert	Köményes sertésárja, baconös balzsamecetes zöldsaláta	Zöld-citromos, sült csirkecomb, szezámmagos, kevert saláta	Szaftos reszelt máj, hamis kovászos uborka	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta, pirított baconnel	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Buffalo csirkeszárnyak, ruccolás saláta	Konfitált csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Gombás muffin, snidlingmártás	Kolbászkrem, zöldséghasábok	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Szardíniakrem, uborka	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet
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: 38 g	ch: 34 g	ch: 39 g	ch: 39 g	ch: 37 g	ch: 37 g	ch: 38 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