













HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

 Szezonális alapanyagokból készült nyári ételek

34. hét		Hétfő (08.20.)	Kedd (08.21.)	Szerda (08.22.)	Csütörtök (08.23.)	Péntek (08.24.)
H1	Levesek	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Zsenge zöldborsóleves gazdagon  490 Ft	Zöldségleves aprótésztával 470 Ft	Sertéshúsleves 590 Ft	Majoránnás májgaluskaleves 560 Ft
H2	Levesek		Lencseleves, füstölt csülökkel 590 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal 560 Ft	Hideg meggykrémleves  570 Ft	Tarhonyaleves 490 Ft
H5	Tészták		Lekváros derelye porcukorral 910 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  940 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék 960 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék 970 Ft	Fokhagymás friss spenótfőzelék 910 Ft
			1. tükörtojás (2 db) 1 050 Ft	1. sült virsli (2 db) 960 Ft	1. fasírt 1 050 Ft	1. főtt tojás (2 db) 990 Ft
			2. grillezett csirkemelcsíkok 960 Ft	2. sertéspörkölt 960 Ft	2. rántott sertésszelet 1 050 Ft	2. füstölt sajttal sült csirkecombfilé 920 Ft
H7	Vegetáriánus ételek		Rántott karfiol, majonézes burgonyasaláta 960 Ft	Gomba vadasan, galuska 860 Ft	Zöldséges töltött paprika, paradicsommártás, főtt újburgonya  990 Ft	Gyümölcsös tejberiz  920 Ft
H8	Készételek		Sertéspaprikás, tészta 960 Ft	Zöldséges rizses hús 990 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkecomb), kagylótészta 960 Ft	Sólet, füstölt tarja (2 szelet) 970 Ft
H9	Készételek		Húsgombóc, paradicsommártás, főtt újburgonya  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 1 070 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell 1 090 Ft	Rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában 1 120 Ft	Füstölt sajttal sült csirkecombfilé 990 Ft
			1. rizi-bizi 1 090 Ft	1. petrezselymes jázminrizs  1 090 Ft	1. kukoricás rizs 1 120 Ft	1. petrezselymes jázminrizs 1 050 Ft
			2. petrezselymes újburgonya 1 120 Ft	2. pirított burgonya 1 190 Ft	2. Country burgonya 1 150 Ft	2. burgonyapüré 1 180 Ft
H12	Népszerű ételek		Rákóczi töltött csirkemell rántva (bacon, gomba, füstölt sajt), rizi-bizi 1 120 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	Csirkés paella (csirkemell, paradicsom, rizs) 1 150 Ft	Melba csirkemell (őszibarack, áfonya, sajt), burgonyapüré  1 190 Ft	Kofapecsénye (sertésborda, vörösboros, hagymás, kolbászos ragu), petrezselymes jázminrizs 1 190 Ft	
H20	Desszertek	Gesztenyehabos piskóta 590 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 520 Ft	Erdei gyümölcskrémrel töltött palacsinta, vanília öntet  590 Ft	Barackos piskóta szelet  520 Ft	

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

 Szezonális alapanyagokból készült nyári ételek

34. hét		Hétfő (08.20.)	Kedd (08.21.)	Szerda (08.22.)	Csütörtök (08.23.)	Péntek (08.24.)
ZS1	Levesek	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Újházy jércéhúsleves 160 kcal, ch: 13 g 630 Ft	Brokkolikrémleves 200 kcal, ch: 9 g 650 Ft	Paradisomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g 630 Ft	Hideg vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g 630 Ft
P1	Paleo levesek		Hideg szamóca krémleves 100 kcal, ch: 10 g 650 Ft	Zellerkrémleves 160 kcal, ch: 11 g 690 Ft	Hideg citromos málna krémleves 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	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, sárgarépas zöldségpüré 390 kcal, ch: 12 g 1 120 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek		Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélküli), fokhagymás pulykafalatok 390 kcal, ch: 18 g 1 120 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	Zsírétető liszttel készült ételek (low carb)		Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), dijoni mustáros saláta 370 kcal, ch: 19 g 1 240 Ft	Rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai káposztasaláta 450 kcal, ch: 18 g 1 190 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírétető bundában) 580 kcal, ch: 24 g 1 220 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírétető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta 520 kcal, ch: 20 g 1 170 Ft
ZS8	Zsírétető liszttel készült ételek (low carb)		Lecsós sertéstokány, orsótészta (low carb) 550 kcal, ch: 32 g 1 140 Ft	Tojásos galuska (Zsírétető liszt), kovászos uborka 470 kcal, ch: 14 g 1 120 Ft	Rántott sertésborda (Zsírétető 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	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, szerezscendiós 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	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminaláta 490 kcal, ch: 20 g 1 230 Ft	Csevepcsicsa, ajvár, sült zellerhasábok 540 kcal, ch: 22 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 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 (oregánó, fokhagyma, petrezselyem, paradicsom), tormás céklasaláta 310 kcal, ch: 18 g 1 320 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)		Tojáskrémleves göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré ch: 14 g 1 440 Ft	Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka ch: 4 g 1 440 Ft	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tejszínes zöldségek ch: 13 g 1 440 Ft	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett kukkini, salsa szósz ch: 12 g 1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)		Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 14 g 1 440 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 12 g 1 490 Ft	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta ch: 9 g 1 490 Ft	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab ch: 9 g 1 440 Ft
ZS15	Zsírétető desszertek (low carb)		Csokoládékocka 250 kcal, ch: 9 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	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

Szezonális alapanyagokból készült nyári ételek

34. hét		Hétfő (08.20.)	Kedd (08.21.)	Szerda (08.22.)	Csütörtök (08.23.)	Péntek (08.24.)	Szombat (08.25.)	Vasárnap (08.26.)	
		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 5 990 Ft / 6 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 030 Ft / 27 NAP			
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Húsgombóc, paradicsommártás, főtt újborgonya	Zöldségleves aprótesztával Gomba vadasan, galuska	Sertéshúsleves Reszelt máj, főtt burgonya	Tarhonyaleves Sólet, füstölt tarja	Fokhagymás spenótfőzelék, főtt tojás Barackos piskóta szelet	Majoránnás májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs	
			1 090 Ft	1 120 Ft	1 090 Ft	1 120 Ft	1 090 Ft	1 120 Ft	
		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 850 Ft / 6 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 29 885 Ft / 27 NAP			
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Sertéspaprikás, tészta	Zöldségleves aprótesztával Székelykáposzta	Sertéshúsleves Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt	Tarhonyaleves Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	Majoránnás májgaluskaleves Cukkinis lecsós penne, pirított csirkemellfalatok	Füstölt sajttal sült csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs Barackos piskóta szelet	
			1 290 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Újházy jércéhúsleves Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélküli), fokhagymás pulykafalatok	Tojásos galuska (Zsírégető liszt), kovászos uborka Szilvás gyümölcskocsonya	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Csirkemell steak, színes bőségsaláta Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Fűszeres gombaleves Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	Milánói penne (low carb) Ribizlis joghurtortaszelet	
			550 kcal ch: 31 g 1 590 Ft	520 kcal ch: 25 g 1 590 Ft	570 kcal ch: 20 g 1 590 Ft	550 kcal ch: 15 g 1 590 Ft	470 kcal ch: 20 g 1 590 Ft	670 kcal ch: 40 g 1 590 Ft	
P21	PALEO MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Hideg szamócakrémleves Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	Zellerkrémleves Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	Mediterrán szájasragu, bazsalikomos, olívás tepsi zöldségek Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Athéni sertésszelet (oregánó, fokhagyma, petrezselyem paradicsom), tormás céklasaláta Málnás gyümölcskocsonya	Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek (P111)		
			580 kcal ch: 27 g 1 690 Ft	640 kcal ch: 15 g 1 690 Ft	560 kcal ch: 16 g 1 690 Ft	350 kcal ch: 26 g 1 690 Ft			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

Szezonális alapanyagokból készült nyári ételek

34. hét	Hétfő (08.20.)	Kedd (08.21.)	Szerda (08.22.)	Csütörtök (08.23.)	Péntek (08.24.)	Szombat (08.25.)	Vasárnap (08.26.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 030 Ft / 6 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 460 Ft / 27 NAP		
ZS 121	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Fokhagymás pulykafalatok, joghurtos padlizsán	Tojásos galuska (Zsírregető liszt), kovászos uborka	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában)	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa zöldségpüré
	Vacsora		Lecsós sertés tokány, orsótészta (low carb)	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldkötet	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Többmagvas, rántott csirke-combfilé (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta
	Snack		Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmaglisztel	Duplacokis mousse	Málnás, kókuszoskrém	Ribizlis joghurttortaszelet	Málnás gyümölcscocsonya	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmaglisztel
	Másnap reggeli		Tormakrémes sonkatekercs, Zsírregető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírregető kifli	Sonka, margarin, Zsírregető kifli	Sajtkrém, Zsírregető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírregető kifli	Diétás kajszilekvár, margarin, Zsírregető kifli
Napi ár:			3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	
Számított tápérték:			1380 kcal, ch: 57 g	1240 kcal, ch: 37 g	1370 kcal, ch: 49 g	1470 kcal, ch: 56 g	1230 kcal, ch: 54 g	1070 kcal, ch: 40 g

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 16 020 Ft / 6 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NAP		
ZS 131	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), fokhagymás pulykafalatok	Tojásos galuska (Zsírregető liszt), kovászos uborka	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Többmagvas, rántott csirke-combfilé (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa zöldségpüré
	Vacsora		Fokhagymás pulykafalatok, joghurtos padlizsán	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldkötet	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák
	Másnap reggeli		Tormakrémes sonkatekercs, 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
Számított tápérték:			930 kcal, ch: 45 g	1020 kcal, ch: 44 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)

Szezonális alapanyagokból készült nyári ételek

34. hét	Hétfő (08.20.)	Kedd (08.21.)	Szerda (08.22.)	Csütörtök (08.23.)	Péntek (08.24.)	Szombat (08.25.)	Vasárnap (08.26.)
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 790 Ft / 4 NAP
ZS 141	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Babpüré, sült zeller	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépa 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)	Köleskörözött, zöldséghasábok	Zöldséges kuszkusz, pikáns mártás	Cukkinis lecsó	
	Snack		Hideg számóca krémleves	Vegyes zöldségkrémleves, pirított tökmaggal	Hideg citromos málna krémleves	Hideg vegyes gyümölcsleves	
	Másnap reggeli		Narancsos reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Málnás gyümölcskocsonya	
Napi ár:	2 390 Ft		2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft		
Számított tápérték:		650 kcal, ch: 76 g	610 kcal, ch: 65 g	730 kcal, ch: 79 g	580 kcal, ch: 67 g		


PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek (cukkini, kukorica, karfiol)	Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	Csevapcsicsa, ajvár, sült zellerhasábok	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	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminaláta	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek	Athéni sertészelet (oregánó, fokhagyma, petrezselyem paradicsom), tormás céklasaláta	
	Snack		Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Szilvás gyümölcskocsonya	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	
Napi ár:	3 390 Ft		3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:		1250 kcal, ch: 41 g	1020 kcal, ch: 35 g	1100 kcal, ch: 38 g	910 kcal, ch: 38 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

 Szezonális alapanyagokból készült nyári ételek






34. hét	Hétfő (08.20.)	Kedd (08.21.)	Szerda (08.22.)	Csütörtök (08.23.)	Péntek (08.24.)	Szombat (08.25.)	Vasárnap (08.26.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181 Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés Étkezés Étkezés Másnap reggeli Hatást fokozó ital Napi ár: Számított tápérték:	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Dijoni mustáros saláta	Balzsamecetes kevert saláta	Pikáns uborkasaláta	Színes bőségsaláta	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.	
		Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), fokhagymás pulykafalatok	Tojásos galuska (Zsírétető liszt), kovászos uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas zöldségpüré		
		Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse	Málnás, kókuszoskrém	Ribizlis joghurttortaszelet		
		Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai káposztasaláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Leccsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)		
		Narancsos reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Málnás gyümölcskocsonya		
		Tormakrémes sonkatekerics, Zsírétető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírétető kifli	Sonka, margarin, Zsírétető kifli	Diétás kajszielkvár, margarin, Zsírétető kifli		
		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)		
	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft			
	1360 kcal, ch: 70 g	1560 kcal, ch: 60 g	1410 kcal, ch: 55 g	1250 kcal, ch: 63 g			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

 Szezonális alapanyagokból készült nyári ételek

34. hét	Hétfő (08.20.)	Kedd (08.21.)	Szerda (08.22.)	Csütörtök (08.23.)	Péntek (08.24.)	Szombat (08.25.)	Vasárnap (08.26.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 6 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 90 550 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Tojáskrémel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikomos, olívás tejsis zöldségek	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Húsgombóc, pestós paradicsommártás, zellerhasábok	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák
	Ebéd		Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávéousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert		Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminsaláta	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Grill karaj, tűzes fokhagyma-mártás, 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
	Snack		Sonkás muffin, mustármártás	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	
Számított tápérték:		Ch: 34 g	ch: 21 g	ch: 27 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