

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

38. hét		Hétfő (09.17.)		Kedd (09.18.)		Szerda (09.19.)		Csütörtök (09.20.)		Péntek (09.21.)	
H1	Levesek	Zsenge zöldborsóleves gazdagon	510 Ft	Hideg meggykrémleves	590 Ft	Zöldségleves aprótésztával	510 Ft	Sertéshúsleves	590 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	560 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt csülökkel	590 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	590 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbász-karikákkal	590 Ft	Görög gyümölcsleves	560 Ft	Tarhonyaleves	490 Ft
H5	Tészták	Sajtos, tejfölös tészta	940 Ft	Lekváros derelye porcukorral	910 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	1 050 Ft	Cukkinis lecsós penne, pirított csirkemellfalatok	1 050 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	1 010 Ft
H6	Főzelékek	Kapros friss tökfőzelék		Sárgaborsó-főzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	940 Ft	1. sült házi kolbász	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	970 Ft	1. főtt tojás (2 db)	910 Ft	1. füstölt tarja	970 Ft
		2. sertéspaprikás	990 Ft	2. egyben sült szárnyas fasírt	990 Ft	2. sertéspörkölt	1 050 Ft	2. rántott sertésszelet	1 050 Ft	2. füstölt sajttal sült csirkecombfilé	1 020 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott karfiol, majonézes burgonyasaláta	990 Ft	Rántott füstölt sajt, majonézes burgonya	990 Ft	Gomba vadasan, galuska	990 Ft	Zöldséges töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	990 Ft	Gyümölcsös tejberizs	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 db)	970 Ft
H9	Készételek	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	990 Ft	Paprikás burgonya, szárnyas virsli (2 db)	990 Ft	Székelykáposzta	950 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 050 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya	950 Ft
H11	Frissensültek	Sertésszelet Budapest módra		Rántott csirkecombfilé		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Csirkemell Orly módra		Füstölt sajttal sült csirkecombfilé	
		1. rizi-bizi	1 070 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 020 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 050 Ft	1. kukoricás rizs	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	990 Ft
		2. petrezselymes burgonya	1 090 Ft	2. burgonyapüré	1 050 Ft	2. pirított burgonya	1 120 Ft	2. hasábburgonya	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 (sonka, gomba, spagetti), reszelt sajt	1 190 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	Marhácimer Bocskai-módra (vörösbor, narancs, ribizli, szegfűbors), vajás galuska	1 290 Ft	Csirkés paella (csirkemell, paradicsom, pesto, chili, curry, rizs)	1 190 Ft	Melba csirkemell (őszibarack, áfonya, sajt), burgonyapüré	1 190 Ft	Kofapecsenye (sertésborda, vörösboros, hagymás, kolbászos ragu), petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyehabos piskóta	590 Ft	Mézés krémes	590 Ft	Túrós palacsinta, csokoládéöntet	550 Ft	Tiramisu	550 Ft	Barackos piskóta szelet	550 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

38. hét		Hétfő (09.17.)		Kedd (09.18.)		Szerda (09.19.)		Csütörtök (09.20.)		Péntek (09.21.)	
ZS1	Levesek	Újházy jércéhusleves 160 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	630 Ft	Brokkolikrémleves 200 kcal, ch: 9 g	650 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	630 Ft	Vegetáriánus gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g	650 Ft
P1	Paleo levesek	Hideg szamócakrémleves 100 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Zellerkrémleves 160 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Citromos, málnás-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	1 190 Ft	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval 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 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	Majoránnás 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 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	1 250 Ft	Tojásos galuska (Zsírregető liszt), kovászos uborka 470 kcal, ch: 14 g	1 120 Ft	Rántott sertésborda (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 460 kcal, ch: 13 g	1 220 Ft	Milánói penne (low carb) 450 kcal, ch: 30 g	1 070 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fűszeres sonkakrémleves töltött palacsinta (teljes kiőrlésű liszt), mustármártás (Fitt) 390 kcal, ch: 27 g	1 220 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonézes 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, szerezcsendios light burgonyapüré (Fitt) 700 kcal, ch: 44 g	1 320 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Tejszínes pulykacombfalatok, zöldséges paleo tészta 470 kcal, ch: 13 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	Csevepcsicsa, ajvár, sült zellerhasábok 540 kcal, ch: 22 g	1 340 Ft	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek 540 kcal, ch: 31 g	1 380 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 480 kcal, ch: 17 g	1 220 Ft	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás 330 kcal, ch: 16 g	1 290 Ft	Sült kacsamell, francia vörösbor mártással, paleo hagymakrokkett 600 kcal, ch: 22 g	1 550 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya, kesutejföl), pikáns uborkasaláta 600 kcal, ch: 37 g	1 520 Ft	Athéni sertészelet (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	Holstein sertészelet, fokhagymás parajpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka ch: 4 g	1 440 Ft	Mediterrán szárnyas-ragu, bazsalikomos, olívás tejszínes zöldségek ch: 13 g	1 440 Ft	Fűszeres csirkeszárnnyak, grillezett cukkini, salsa szósz ch: 12 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 14 g	1 440 Ft	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek ch: 11g	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	Zsírregető desszertek (low carb)	Csokoládékocka 250 kcal, ch: 9 g	580 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g	620 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	Puncskrémleves 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

38. hét	Hétfő (09.17.)	Kedd (09.18.)	Szerda (09.19.)	Csütörtök (09.20.)	Péntek (09.21.)	Szombat (09.22.)	Vasárnap (09.23.)								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP															
4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Sertéspaprikás, tészta	1 090 Ft	Paprikás burgonya, szárnyas virsli Mézes krémes	1 120 Ft	Zldségleves aprótesztával Székelykáposzta	1 090 Ft	Sertéshúsleves Fokhagymás spenót, főtt tojás	1 090 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs	1 090 Ft	Tarhonyaleves Reszelt máj, főtt burgonya	1 090 Ft	Sólet, füstölt tarja Barackos piskóta szelet	1 090 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP															
4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zöldborsóleves gazdagon Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 250 Ft	Frankfurti leves, roppanós virsivel Rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrízs	1 290 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbász-karikákkal Gomba vadasan, galuska	1 250 Ft	Sertéshúsleves Tárkonyos szárnyasragu (csirkecomb), kagylótészta	1 250 Ft	Tarhonyaleves Sólet, füstölt tarja	1 250 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, sült virsli (2 db)	1 250 Ft	Füstölt sajttal sült csirkecombfilé, petrezselymes jázminrízs Barackos piskóta szelet	1 290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Újházy jércehúsleves Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), fokhagymás pulykafalatok	550 kcal ch: 31 g 1 590 Ft	Snidlinges sajtkrémeleves Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	530 kcal ch: 19 g 1 590 Ft	Tojásos galuska (Zsírégető liszt), kovászos uborka Mentás, citrusos gyümölcsvelő	560 kcal ch: 34 g 1 590 Ft	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldegek	570 kcal ch: 26 g 1 590 Ft	Csirkemell steak, színes bőségsaláta Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	550 kcal ch: 15 g 1 590 Ft	Fűszeres gombaleves Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	470 kcal ch: 20 g 1 590 Ft	Milánói penne (low carb) Ribizlis joghurttortaszelet	670 kcal ch: 40 g 1 590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Hideg szamócakrémeleves Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldegek	580 kcal ch: 27 g 1 690 Ft	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré Meggyes gyümölcskocsonya	530 kcal ch: 23 g 1 690 Ft	Zellerkrémeleves Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	640 kcal ch: 15 g 1 690 Ft	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikomos, olívás tepsis zöldegek Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	560 kcal ch: 16 g 1 690 Ft	Athéni sertésszelet tormás céklasaláta Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	390 kcal ch: 30 g 1 690 Ft	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)

38. hét	Hétfő (09.17.)	Kedd (09.18.)	Szerda (09.19.)	Csütörtök (09.20.)	Péntek (09.21.)	Szombat (09.22.)	Vasárnap (09.23.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 82 400 Ft / 28 NA P		
ZS 121	Ebéd	Fokhagymás pulykafalatok, joghurtos padlizsán	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj (Zsírégető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta	Tojásos galuska (Zsírégető liszt), kovászos uborka	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatok	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa zöldségpüré
	Vacsora	Lecsós sertés tokány, orsótészta (low carb)	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Kakukkfűes sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Athéni sertésszelet (oregánó fokhagyma, petrezselyem, paradicsom), tormás céklasaláta
	Snack	Fekete-csokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Fekete-csokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Dupla-csokis mousse	Fekete-csokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Ribizlis joghurttortaszelet	Fekete-csokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Szilvás gyümölcscocsonya
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, 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	1240 kcal, ch: 37 g	1370 kcal, ch: 47 g	1470 kcal, ch: 56 g	1400 kcal, ch: 47 g	910 kcal, ch: 50 g	

1000 kcal	SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 70 400 Ft / 28 NA P	
ZS 131	Ebéd	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), fokhagymás pulykafalatok	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval 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 zöldségpüré
	Vacsora	Fokhagymás pulykafalatok, joghurtos padlizsán	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Kakukkfűes sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Athéni sertésszelet (oregánó fokhagyma, petrezselyem, paradicsom), tormás céklasaláta	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatok
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, 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	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)

38. hét	Hétfő (09.17.)	Kedd (09.18.)	Szerda (09.19.)	Csütörtök (09.20.)	Péntek (09.21.)	Szombat (09.22.)	Vasárnap (09.23.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 56 990 Ft / 28 NA P		
ZS 141	Ebéd	Babpüré, sült zeller	Sült paprikás zöldségvagdalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Cukkinis barnarizs, salsa szósz	Sült tofu, túzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	Vacsora	Mustáros zöldségek (cukkini, sárgarépa, brokkoli)	Ruccolás, paradicsomos saláta	Köleskörözött, zöldséghasábok	Zöldséges kuszkusz, pikáns mártás	Színes bőségsaláta	Zellerhasábok, pestós paradicsommártás	Tormás céklasaláta, párolt alma
	Snack	Hideg szamócakrémleves	Fahéjas almaleves	Vegyes zöldségkrémleves, pirított tökmaggal	Citromos, málnás-krémleves	Fűszeres gombaleves	Vegyes gyümölcsleves	Erdélyi káposztaleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli kocsonya	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcskocsonya	Ószi barackturmix
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	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	650 kcal, ch: 74 g	710 kcal, ch: 78g	550 kcal, ch: 70 g	540 kcal, ch: 69 g	440 kcal, ch: 59 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka 480 kcal, ch: 4 g	Csevepocsicsa, ajvár, sült zellerhasábok 540 kcal Ch: 22 g	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, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek 360 kcal, ch: 13 g	Athéni sertésszelet (oregánó, fokhagyma, petrezselyem paradicsom), tormás céklasaláta	
	Snack	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskis, epres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Feketecskis, málnás kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmagliszttel	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:	1170 kcal, ch: 33 g	1030 kcal, ch: 27 g	1060 kcal, ch: 44 g	1100 kcal, ch: 38 g	910 kcal, ch: 38 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)






38. hét	Hétfő (09.17.)	Kedd (09.18.)	Szerda (09.19.)	Csütörtök (09.20.)	Péntek (09.21.)	Szombat (09.22.)	Vasárnap (09.23.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
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 470 kcal, ch: 14 g	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	
		Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmaglisztel	Zserbógolyó (2 db)	Duplacsokis mousse	Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmaglisztel	Ribizlis joghurttortaszelet	
	Étkezés	Fokhagymás pulykafalatok, joghurtos padlizsán	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai káposztasaláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Leccsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli kocsonya	Szilvás 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:	1390 kcal, ch: 74 g	1320 kcal, ch: 67 g	1560 kcal, ch: 60 g	1410 kcal, ch: 53 g	1260 kcal, ch: 66 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

38. hét	Hétfő (09.17.)	Kedd (09.18.)	Szerda (09.19.)	Csütörtök (09.20.)	Péntek (09.21.)	Szombat (09.22.)	Vasárnap (09.23.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Tojáskrémmel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	Mediterrán szárnyas-ragu, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Húsgombóc, pestós paradicsommártás, zellerhasábok	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák
	Ebéd	Feketeccsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Dupla-csokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kávéousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminsaláta	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Lecsós szárnyasmáj-ragu, grillezett gomba (egytétel)	Grill karaj, tüzes 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	
Számított tápérték:		ch: 34 g	ch: 24 g	ch: 21 g	ch: 27 g	ch: 35 g	ch: 32 g	

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 990 Ft HELYETT 19 990 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 107 960 Ft HELYETT 74 990 Ft / 28 NAP		
P 121	Ebéd	Zöldborsóleves, Nutellás tészta	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	Mediterrán szárnyas-ragu, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Húsgombóc, pestós paradicsommártás, zellerhasábok	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák
	Vacsora	Nutellás tészta	Feketeccsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Dupla-csokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kávéousse szőlőmagliszttel
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli kocsonya	Őszibarackturmix	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap tízórai	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli kocsonya	Őszibarackturmix	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcskocsonya
Napi ár:		4 280 Ft 3 200 Ft	4 280 Ft 3 200 Ft	4 680 Ft 3 600 Ft	4 280 Ft 3 200 Ft	4 280 Ft 3 200 Ft	4 680 Ft 3 600 Ft	3 900 Ft 2 900 Ft

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