

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

39. hét		Hétfő (09.24.)		Kedd (09.25.)		Szerda (09.26.)		Csütörtök (09.27.)		Péntek (09.28.)	
H1	Levesek	Mediterrán zöldségleves	520 Ft	Lebbencsleves	490 Ft	Tejfeles karfiolleves	520 Ft	Tejszínes zellerkrémleves	520 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft
H2	Levesek	Tanyasi bableves	610 Ft	Tárkonyos, tejfeles pulykaraguleves	570 Ft	Fahéjas szilvaleves	560 Ft	Sárgaborsó-krémleves, füstölt tarjával	620 Ft	Vegyes gyümölcsleves	560 Ft
H5	Tészták	Diós metélt	920 Ft	Genovai spagetti (szárnyashús, fokhagyma, tejszín)	990 Ft	Sonkás, rakott tészta	990 Ft	Gránátos kocka	920 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	990 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes brokkolífőzelék		Zöldborsófőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Magyaros kelkáposzta-főzelék		Tejszínes sóska, főtt burgonya	
		1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. tükörtojás (2 db)	960 Ft	1. sült házi kolbász	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	980 Ft	1. főtt tojás (2 db)	940 Ft
		2. vagdalt	1 020 Ft	2. fűszeres sertéspörkölt	1 050 Ft	2. szárnyas vagdalt	1 070 Ft	2. brassói aprópecsenye	1 040 Ft	2. vajas csirkemell	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott cukkini, jázminrizs, tartármártás	990 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	990 Ft	Gombapörkölt, galuska	880 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 030 Ft	Karfiol lengyelesen, tejföl	970 Ft
H8	Készételek	Alföldi csirkecombfilé tokány (lángolt kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta	990 Ft	Bácskai rizses hús	990 Ft	Pincepörkölt (sertéslapocka, lángolt kolbász, sertésvelő, szalonna, lecsó, fokhagyma), jázminrizs	1 070 Ft	Mogyorós, chilis csirkemellcsíkok, zöldséges rizs	1 050 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	990 Ft
H9	Készételek	Vörösboros, gombás marhapörkölt, galuska	1 120 Ft	Sertésszelet lecsóval, tepsis burgonya	1 070 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	990 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 060 Ft	Tejszínes, zöldborsós csirkecombfalatok, penne	960 Ft
H11	Frissensültek	Rántott sertésszelet		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott)		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Kijevi csirkemell (bundázott, szerezsendiós, zöldfűsz., sajtos)		Rántott csirkemell, sajtos bundában	
		1. kukoricás rizs	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 080 Ft	1. zöldséges rizs	1 060 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 070 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 060 Ft
		2. petrezselymes burgonya	1 050 Ft	2. burgonyapüré	1 100 Ft	2. hasáburgonya	1 150 Ft	2. franciasaláta	1 120 Ft	2. burgonyapüré	1 080 Ft
H12	Népszerű ételek	Túrós derelye, édes házi tejföl	1 120 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1 090 Ft	Grillezett csirkemellfalatok, parmezános tejfőllel, petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft	Zsiványpecsenye (sertéssült, lángolt kolbászos raguval), lecsós korongburgonya	1 250 Ft	Vajas csirkemell, mézes-chilis mártás, jázminrizs	1 250 Ft
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Maya csirkemellfilé (rántott csirkemellfilé, kaporral, kukoricával, juhtúróval töltve), kukoricás jázminrizs	1 120 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csusza	1 410 Ft	Rántott sajt, diós bundában, cheddar sajtos burgonyapüré	1 190 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 250 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska	1 280 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	470 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	520 Ft	Bécsi túrókocka	500 Ft	Lúdláb szelet	470 Ft	Epres szelet	480 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

39. hét		Hétfő (09.24.)		Kedd (09.25.)		Szerda (09.26.)		Csütörtök (09.27.)		Péntek (09.28.)	
ZS1	Zsírétető levelek <i>Low carb</i>	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g	590 Ft	Feketeszedres gyümölcs-krémleves 90 kcal, ch: 7 g	630 Ft	Petrezselymes gombaleves 120 kcal, ch: 9 g	650 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsvéles 150 kcal, ch: 7 g	630 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g	590 Ft
P1	Paleo levelek	Csirkehúsleves gazdagon 140 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 180 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g	690 Ft	Almakrémleves 120 kcal, ch: 13 g	690 Ft	Paradicsomleves 150 kcal, ch: 13 g	630 Ft
E1	Egészség Kontroll <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Rakott karfiol (sertésbűs, laktózmentes tejföl és sajt, barnarizs) 510 kcal, ch: 26 g	1 450 Ft	Tejfőlös zöldbabfőzelék, fűszeres bundában sült csirkemell 570 kcal, ch: 39 g	1 440 Ft	Csirkemell falatok, tejszínes paprikás mártásban, galuska 690 kcal, ch: 47 g	1 490 Ft	Rántott tonhalfilé, almaecetes, lilahagymás light burgonyasaláta 480 kcal, ch: 56 g	1 550 Ft	Almával göngyölt sertéskaraj, fahéjas sült gyümölcsök 340 kcal, ch: 31 g	1 520 Ft
E2	Egészség Kontroll <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás 490 kcal, ch: 15 g	1 490 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 680 kcal, ch: 43 g	1 470 Ft	Rakott kelkáposzta (szárnyashús) 600 kcal, ch: 35 g	1 450 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkemell, zelleres édesburgonya-püré 650 kcal, ch: 41 g	1 550 Ft	Carbonara spagetti 580 kcal, ch: 44 g	1 450 Ft
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Sajtkrémleves töltött rántott palacsinta, light tartármártás 870 kcal, ch: 63 g	1 520 Ft	Brokkoli párizsian, light kukoricasaláta 520 kcal, ch: 22 g	1 290 Ft	Rántott sajt, majonézes zöldséges barnarizs 680 kcal, ch: 51 g	1 550 Ft	Túrógombóc, zöldcitromos gyümölcsvelő 310 kcal, ch: 52 g	1 490 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, rántott füstölt tofu 590 kcal, ch: 61 g	1 290 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek <i>Low carb</i>	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás 450 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft	Oregánós csirkemell, kefirés tzatziki saláta 300 kcal, ch: 9 g	1 150 Ft	Tárkonyos, mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g	1 150 Ft	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta 360 kcal, ch: 10 g	1 250 Ft	Zöldfűszeres csirkecomb falatok, grillezett gomba 320 kcal, ch: 9 g	1 120 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek <i>Low carb</i>	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta 360 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Barbecue csirkecombfilé, paprikával grillezett padlizsán 260 kcal, ch: 14 g	1 220 Ft	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 340 kcal, ch: 21 g	1 170 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek (cukkini, padlizsán, zeller, sárgarépa, brokkoli) 380 kcal, ch: 20 g	1 190 Ft	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb 380 kcal, ch: 18 g	1 120 Ft
ZS7	Zsírétető liszttel készült ételek <i>Low carb</i>	Cordon Bleu (sonka, gomba, sajt) sertéskaraj, baconös brokkoli 560 kcal, ch: 10 g	1 330 Ft	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírétető bundában), fokhagymás, tejfőlös zöldségek (cukkini, kukorica, gomba, sárgarépa) 570 kcal, ch: 17 g	1 220 Ft	Tejszínes parajfőzelék, rántott csirkemell (Zsírétető bundában) 530 kcal, ch: 11 g	1 170 Ft	Rántott csirkemell zabpelyhes bundában, zöldborsókrém 620 kcal, ch: 53 g	1 190 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírétető bundában), gyömbéres szilvamártás 570 kcal, ch: 25 g	1 250 Ft
ZS8	Zsírétető liszttel készült ételek <i>Low carb</i>	Húsos lasagne (szárnyashúsból) 680 kcal, ch: 40 g	1 290 Ft	Káposztás tészta (low carb) 360 kcal, ch: 35 g	1 190 Ft	Rántott padlizsán (Zsírétető bundában), light franciasaláta 400 kcal, ch: 32 g	1 150 Ft	Rántott, fokhagymás sertéskaraj, kovászos uborka 380 kcal, ch: 6 g	1 220 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírétető liszt) 610 kcal, ch: 20 g	1 190 Ft
ZS9	Fitt ételek <i>Low carb</i>	Grillezett csirkecomb, light majonézes póréhagymás kukoricasaláta 450 kcal, ch: 26 g	1 120 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos hajdina 520 kcal, ch: 58 g	1 170 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs 540 kcal, ch: 53 g	1 550 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 520 kcal, ch: 32 g	1 220 Ft	Mediterrán pestós pulykamell, karottás, kukkinis barnarizs 620 kcal, ch: 56 g	1 220 Ft
P3	Paleo főételek	Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó 480 kcal, ch: 40 g	1 350 Ft	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta 370 kcal, ch: 13 g	1 290 Ft	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta 300 kcal, ch: 8 g	1 330 Ft	Töltött káposzta (szárnyashúsból) 560 kcal, ch: 12 g	1 290 Ft	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) 490 kcal, ch: 20 g	1 250 Ft
P4	Paleo főételek	Sült csirkemell, mustár mártás, répafánk 530 kcal, ch: 37 g	1 490 Ft	Malacsült, párolt káposzta 510 kcal, ch: 19 g	1 290 Ft	Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya-püré 480 kcal, ch: 23 g	1 320 Ft	Kemencében sült sertésárta, bazsalikomos sült cékla, lilahagymával 500 kcal, ch: 17 g	1 290 Ft	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma) 500 kcal, ch: 20 g	1 390 Ft
P5	Paleo főételek <i>Ketogén jellegű</i>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol ch: 7 g	1 450 Ft	Mediterrán rakottas (cukkini, padlizsán, zeller, szárnyashús) ch: 16 g	1 450 Ft	Mustáros, csípős marharagu, zöldségfelfűjt ch: 15 g	1 550 Ft	Kacsamell saláta, gyömbéres, narancsos olívás öntet ch: 11 g	1 750 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré ch: 8 g	1 450 Ft
P6	Paleo főételek <i>Ketogén jellegű</i>	Pestós pulykamell falatok, olivabogyós zöldsaláta ch: 7 g	1 490 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), karfiolrizs ch: 12 g	1 450 Ft	Csülkös pacal, vizes uborka ch: 8 g	1 350 Ft	Rozmaringos csirkemell falatok, baconös, párolt, kínai kel ch: 10 g	1 490 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, házi csalamádé ch: 13 g	1 450 Ft
ZS15	Zsírétető desszertek <i>Low carb</i>	Almás pite 310 kcal, ch: 19 g	650 Ft	Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 15 g	650 Ft	Somlói galuska 360 kcal, ch: 16 g	660 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 200 kcal, ch: 17 g	620 Ft	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 9 g	630 Ft
E8	Egészség Kontroll Desszertek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Málnás túrókrém 170 kcal, ch: 6 g	820 Ft	Paleo almatortaszelet, meggyragu 330 kcal, ch: 24 g	690 Ft	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 180 kcal, ch: 17 g	750 Ft	Almás, mákos paleo lepény, lime-os gyümölcsvelő 300 kcal, ch: 12 g	750 Ft	Paleo kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 5 g	720 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

39. hét		Hétfő (09.24.)	Kedd (09.25.)	Szerda (09.26.)	Csütörtök (09.27.)	Péntek (09.28.)	Szombat (09.29.)	Vasárnap (09.30.)							
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Mediterrán zöldségleves Rántott cukkini, jázminrizs	1120 Ft	Lebbencsleves Bácskai rizses hús	1120 Ft	Tejfeles karfiolleves Gombapörkölt, galuska	1120 Ft	Sárgaborsó-krémleves fűstölt tarjával Gránátos kocka	1120 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska Tanyasi tokány, tarhonya	1120 Ft	Grízgaluskaleves Sóska, főtt burgonya, főtt tojás	1120 Ft	Tejszínes zöldborsós csirkecomb-falatok, penne Epres szelet	1120 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Tanyasi bableves Diós metélt	1250 Ft	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, fűszeres sertéspörkölt	1250 Ft	Tejfeles karfiolleves Vadas pulykamelltokány, spagetti	1290 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1350 Ft	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	1290 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska Tanyasi tokány, tarhonya	1290 Ft	Rántott csirkemell, sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs Epres szelet	1290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Májgaluskaleves Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	620 kcal ch: 20 g 1590 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves Káposztás tészta (low carb)	540 kcal ch: 45 g 1590 Ft	Petrezselymes gombaleves Tárkonyos, mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	430 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Zöldfűszeres szárnyhúsleves Rántott, fokhagymás sertéskaraj, kovászos uborka	530 kcal ch: 13 g 1590 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska Zöldfűszeres csirkecomb-falatok, grillezett gomba	490 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb Feketecskós, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	580 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Paradicsomleves Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	640 kcal ch: 33 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Pestós pulykamell falatok, olivabogyós zöldsaláta Almás gyümölcskocsonya	450 kcal ch: 18 g 1690 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves Malacsült, párolt káposzta	690 kcal ch: 29 g 1690 Ft	Csurgattott tojásleves Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	460 kcal ch: 10 g 1690 Ft	Almakrémleves Kemencében sült sertésstarja, bazsalikomos sült cékla, lilahagymával	620 kcal ch: 30 g 1690 Ft	Paradicsomleves Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)	650 kcal ch: 33 g 1690 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)

39. hét	Hétfő (09.24.)	Kedd (09.25.)	Szerda (09.26.)	Csütörtök (09.27.)	Péntek (09.28.)	Szombat (09.29.)	Vasárnap (09.30.)	
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	Cordon Bleu (sonka, gomba, sajt) sertéskaraj, baconös brokkoli	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek	Tejszínes parajfőzelék, rántott csirkemell (Zsírégető bundában)	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sülti zöldségek	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyömbéres szilvamártás
	Vacsora	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta	Oregánós csirkemell, kefires tzatziki saláta	Tárkonyos, mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Rántott, fokhagymás sertéskaraj, kovászos uborka	Szalonnás, gombás sertésragu, házi csalamádé	Zöldfűszeres csirkecombfalatok, grillezett gomba	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposztasaláta
	Snack	Almás gyümölcskocsonya	Gesztenyepüré	Somlói galuska	Feketecskis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	Joghurtos citromszelet	Feketecskis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, Zsírégető kifli	Sonkás muffin	Kolbászkarikák zöldségekkel, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, Zsírégető kifli	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light 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:	1160 kcal, ch: 38 g	1230 kcal, ch: 42 g	1460 kcal, ch: 44 g	1090 kcal, ch: 34 g	1340 kcal, ch: 47 g	1320 kcal, ch: 47 g	1340 kcal, ch: 46 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	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	Barbecue csirkecombfilé, paprikával grillezett padlizsán	Tárkonyos, mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Kemencében sült sertésjarja, bazsalikomos sült cékla, lilahagymával	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	Marhapörkölt (marhahús, sertés köröm, vörösbor), sós, vizes uborka
	Vacsora	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Oregánós csirkemell, kefires tzatziki saláta	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposztasaláta	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, extrudált kenyér (2 db)	Sonkás muffin	Kolbászkarikák zöldségekkel, extrudált kenyér (2 db)	Citromos túrókrém	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, extrudált kenyér (2 db)	Zöldséges szárnyasmájkrém, puffasztott búza (2 db)	Diétás kajszilekvár, light margarin, puffasztott búzaszelet (2db)
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:	980 kcal, ch: 30 g	730 kcal, ch: 24 g	790 kcal, ch: 30 g	1010 kcal, ch: 32 g	910 kcal, ch: 38 g	1020 kcal, ch: 38 g	930 kcal, ch: 48 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

39. hét	Hétfő (09.24.)	Kedd (09.25.)	Szerda (09.26.)	Csütörtök (09.27.)	Péntek (09.28.)	Szombat (09.29.)	Vasárnap (09.30.)	
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	Zöldséges bulgur	Paradicsomos hajdina	Csicseripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Zöldborsókrém, gombás vagdalt	Sült zöldségek indiai módra	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos kevert saláta, sült zeller	Görög saláta tofuval	Párolt alma zellerrel	Korianderes sült zöldségek, fokhagymamártás	Grillezett gomba, petrezselyem-mártás	Lecsós, gombás zöldbab	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Fahéjas meggyeles	Feketeszedres gyümölcs-krémléves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémléves	Szegfűszeges eperkrémléves	Paradicsomleves	Fahéjas cseresznye-krémléves
	Másnap reggeli	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
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:	590 kcal, ch: 83 g	610 kcal, ch: 65 g	490 kcal, ch: 71 g	720 kcal, ch: 75 g	700 kcal, ch: 62 g	650 kcal, ch: 66 g	760 kcal, ch: 78 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Malacsült, párolt káposzta	Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya-püré	Kemencében sült sertésárja, bazsalikomos sült cékla, lilahagymával	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldséges brokkolipüré	
	Snack	Almás gyümölcscocsonya	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrem szőlőmagliszttel	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:	1180 kcal, ch: 25 g	1090 kcal, ch: 35 g	1090 kcal, ch: 39 g	1030 kcal, ch: 30 g	1120 kcal, ch: 31 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)






39. hét	Hétfő (09.24.)	Kedd (09.25.)	Szerda (09.26.)	Csütörtök (09.27.)	Péntek (09.28.)	Szombat (09.29.)	Vasárnap (09.30.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Lenmagos kevert saláta	Görög saláta	Snidlinges, roppanós saláta	Ruccolás kevert saláta	Házi csalamádé	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	Négyajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek	Tejszínes parajfőzelék, rántott csirkemell (Zsírregető bundában)	Rántott, fokhagymás sertéskaraj, kovászos uborka	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírregető liszt)	
		Feketeccsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Somlói galuska	Feketeccsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	
	Étkezés	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Oregánós csirkemell, kefires tzatziki saláta	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Zöldfűszeres csirkecomb falatok, grillezett gomba	
	Étkezés	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, Zsírregető kifli	Sonkás muffin	Kolbászkarikák zöldségekkel, Zsírregető kifli	Citromos túrókrém	Diétás kajsizlekvár, light 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:	1470 kcal, ch: 53 g	1450 kcal, ch: 48 g	1560 kcal, ch: 59 g	1320 kcal, ch: 62 g	1380 kcal, ch: 53 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

39. hét	Hétfő (09.24.)	Kedd (09.25.)	Szerda (09.26.)	Csütörtök (09.27.)	Péntek (09.28.)	Szombat (09.29.)	Vasárnap (09.30.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP			
P 121	Reggeli	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Malacsült, párolt káposzta	Mustáros, csípős marharagu, zöldségfelfűjt	Kemencében sült sertésstarja, bazsalikomos sült cékla, lilahagymával	Marhapörkölt (marhahús, sertés köröm, vörösbör), sós, vizes uborka	Szalonnás, gombás sertésragu, házi csalamádé	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)
	Ebéd	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), karfiolrizs	Csülkös pacal, vizes uborka	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Spenótos muffin, tüzes fokhagymamártás	Tonhalkrém, zöldpaprikába töltve	Tojásos lecsó, uborkahasábok	Libazsír, paleo kenyér, zöldség	Baconös, paprikás tojás	Zöldséges tojáslepény	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
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: 24 g	Ch: 37 g	Ch: 33 g	Ch: 32 g	Ch: 29 g	Ch: 30 g	Ch: 34 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	Mediterrán zöldségleves, Diós metélt	Zöldborsófőzelék, kenyér	Petrezselymes gombaleves, Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Zöldfűszeres zöldségleves, Gránátos kocka	Könnnyű lencsefőzelék, kenyér	Zöldséges erőleves, Szalonnás, gombás sertésragu, házi csalamádé	Fahéjas cseresznye-krémleves, Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya
	Vacsora	Diós metélt	Zöldborsófőzelék	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Lúdláb szelet (2 db)	Könnnyű lencsefőzelék	Szalonnás, gombás sertésragu, házi csalamádé	Szegfűszeges eperkrémleves
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
	Másnap tízórai	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
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!	Őszi 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