

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

42. hét		Hétfő (10.15.)		Kedd (10.16.)		Szerda (10.17.)		Csütörtök (10.18.)		Péntek (10.19.)	
H1	Levesek	Zöldborsó leves, gazdagon	510 Ft	Szegfűszeges meggykrém leves	590 Ft	Zöldség leves, aprótesztával	510 Ft	Tarhonya leves	490 Ft	Görög gyümölcs leves	590 Ft
H2	Levesek	Lencse leves, füstölt csülökkel	590 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	590 Ft	Magyaros burgonya leves, kolbász-karikákkal	590 Ft	Sertéshús leves	590 Ft	Majoránnás májgaluska leves	560 Ft
H5	Tészták	Sajtos, tejfölös tészta	940 Ft	Lekváros derelye, porcukor	910 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	1 090 Ft	Nutellás gombóc, porcukor	1 010 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	830 Ft
H6	Főzelékek	Kapros 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)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	910 Ft	1. füstölt tarja (2 db)	970 Ft
		2. sertéspaprikás	1 020 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	Gomba vadasan, galuska	990 Ft	Rántott füstölt sajt, majonézes jázminrizs	990 Ft	Rántott karfiol, majonézes burgonyasaláta	990 Ft	Zöldséges töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	990 Ft	Zöldséges rizottó, füstölt sajttal	940 Ft
H8	Készételek	Sertéspaprikás, tészta	990 Ft	Paprikás burgonya, lángolt házi kolbásszal	990 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkecomb), kagylótészta	970 Ft	Tavaszi rizses hús	990 Ft	Sólet, füstölt tarja (2 db)	990 Ft
H9	Készételek	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	990 Ft	Tejszínes csirkemellragu, jázminrizs	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. hagymás jázminrizs	1 070 Ft	1. rizi-bizi	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. hasáburgonya	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), hasáburgonya	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	Kemencében sült sajtos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártásos tagliatelle	1 220 Ft	Gyulai kolbásszal töltött rántott sertéskaraj, tepsis burgonya	1 290 Ft	Hagymás marha rostélyos, hasáburgonya	1 420 Ft	Melba csirkemell (őszibarack, áfonya, sajt), burgonyapüré	1 190 Ft	Kofapecsenye (sertésborda, vörösboros, hagymás, kolbászos ragu), petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft
H20	Desszertek	Mézes krémes	590 Ft	Gesztenyehabos piskóta	590 Ft	Túrós palacsinta, csokoládéöntet	520 Ft	Tiramisu	550 Ft	Barackos piskóta szelet	550 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

42. hét		Hétfő (10.15.)	Kedd (10.16.)	Szerda (10.17.)	Csütörtök (10.18.)	Péntek (10.19.)
ZS1	Zsírregető levelek <small>Low carb</small>	Újházy jércéhus leves 160 kcal, ch: 13 g 630 Ft	Snidlinges sajtkrém leves 280 kcal, ch: 5 g 630 Ft	Brokkolikrém leves 200 kcal, ch: 9 g 650 Ft	Paradicsom leves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g 630 Ft	Vegyes gyümölcs leves 130 kcal, ch: 15 g 650 Ft
P1	Paleo levelek	Szamóca krém leves 100 kcal, ch: 10 g 690 Ft	Tárkonyos pulykaragu leves 240 kcal, ch: 11 g 690 Ft	Zellerkrém leves 160 kcal, ch: 11 g 690 Ft	Citromos málna krém leves 130 kcal, ch: 8 g 690 Ft	Fűszeres gomba leves 80 kcal, ch: 8 g 690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek <small>Low carb</small>	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), lecsós sertéstokány 540 kcal, ch: 12 g 1 150 Ft	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol 370 kcal, ch: 9 g 1 150 Ft	Pármai csirkemell (paradicsom, mozzarella), balsamecetes kevert saláta 400 kcal, ch: 12 g 1 190 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g 1 150 Ft	Zöldfűszeres pulykamell falatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré 390 kcal, ch: 12 g 1 120 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek <small>Low carb</small>	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 270 kcal, ch: 13 g 1 120 Ft	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 250 kcal, ch: 14 g 1 150 Ft	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldköret 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 lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), dijoni mustáros saláta 370 kcal, ch: 19 g 1 240 Ft	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj (Zsírregető bundában), rucolás, 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), áfonyás gyümölcsmártás 580 kcal, ch: 24 g 1 220 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), párolt alma 460 kcal, ch: 32 g 1 220 Ft
ZS8	Zsírregető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Lecsós sertéstokány, orsótészta (low carb) 550 kcal, ch: 32 g 1 140 Ft	Tojásos galuska (Zsírregető liszt), kovászos uborka 470 kcal, ch: 14 g 1 120 Ft	Feta sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), sárgarépás saláta 400 kcal, ch: 17 g 1 290 Ft	Rántott sertésborda (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 460 kcal, ch: 13 g 1 170 Ft	Milánói penne (low carb) 450 kcal, ch: 30 g 1 070 Ft
ZS9	Fitt ételek <small>Low carb</small>	Fűszeres sonkakerémmel töltött palacsinta (teljes kiőrlésű liszt), mustár-mártás (Fitt) 390 kcal, ch: 27 g 1 250 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 kuszusz 530 kcal, ch: 55 g 1 150 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerezcsendős light burgonyapüré 700 kcal, ch: 44 g 1 320 Ft
E1	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Húsos pásztortarhonya (csirkecomb, csicszeriborsó, tarhonya) 790 kcal, ch: 67 g 1 490 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, rucolás, paradicsomos saláta 300 kcal, ch: 8 g 1 490 Ft	Halszeletek párizsiasan (GM panír), zöldséges barnarizs 560 kcal, ch: 70 g 1 590 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska (GM galuska) 600 kcal, ch: 52 g 1 590 Ft	Petrezselymes finomfőzelék (LM és GM), rántott csirkemell (GM panír) 650 kcal, ch: 47 g 1 440 Ft
E2	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Szárnyashússal rakott savanyúkáposzta (LM tejfői) 410 kcal, ch: 26 g 1 320 Ft	Vasi pecsenye, zelleres hasábburgonya 560 kcal, ch: 49 g 1 490 Ft	Sóska, főtt burgonya, stefánia vagdalt (GM) 640 kcal, ch: 48 g 1 330 Ft	Olaszos zöldségekkel rakott, tengeri halfilé 410 kcal, ch: 40 g 1 490 Ft	Körözöttel göngyölt sertésborda (LM túró), szerezcsendős light burgonyapüré (LM) 560 kcal, ch: 44 g 1 490 Ft
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Rántott hagymakarikák (GM panír), light burgonyapüré (LM) 680 kcal, ch: 58 g 1 450 Ft	Házi vargabéles (csicszeriborsó, tészta, LM túró) 730 kcal, ch: 51 g 1 390 Ft	Zöldséges-sajtos lasagne (Csicszeriborsó tészta, LM sajt) 610 kcal, ch: 75 g 1 490 Ft	Gyümölcsös tejberizs (LM tej) 450 kcal, ch: 59 g 1 250 Ft	Gombapaprikás, barnarizs 550 kcal, ch: 87 g 1 290 Ft
P3	Paleo főételek	Zöldséges pulykamellpaprikás, színes paleo tészta 340 kcal, ch: 17 g 1 220 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 370 kcal, ch: 15 g 1 230 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (fűstölt szalonna, gomba), vitaminsaláta 370 kcal, ch: 18 g 1 230 Ft	Csevepacsica, ajvár, sült zeller 540 kcal ch: 22 g 1 340 Ft	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek 540 kcal, ch: 31 g 1 380 Ft
P4	Paleo főételek	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 vörösbormártással, paleo hagymakrokkett 600 kcal, ch: 22 g 1 550 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), almás zellerpüré 610 kcal, ch: 39 g 1 520 Ft	Athéni sertészelet (oregánó, fokhagyma, petrezselyem paradicsom), tormás céklasaláta 310 kcal, ch: 18 g 1 320 Ft
P5	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Tojáskrémmel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré ch: 14 g 1 440 Ft	Holstein sertészelet, fokhagymás parajpüré ch: 8 g 1 440 Ft	Ropogósra sült, konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka ch: 4 g 1 440 Ft	Mediterrán szárnyasragu, balsalíkomos, olívás tepsis zöldségek ch: 13 g 1 440 Ft	Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz ch: 6 g 1 440 Ft
P6	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Illatos csirkecomb, csőben sült zöldségek ch: 12 g 1 440 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 15 g 1 490 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 16 g 1 440 Ft	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta ch: 10 g 1 490 Ft	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab ch: 9 g 1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek <small>Low carb</small>	Csokoládékocka 250 kcal, ch: 9 g 580 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g 620 Ft	Túrógombóc meggyelövel 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
E8	Egészség Kontroll Desszertek <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet (LM és GM) 240 kcal, ch: 21 g 660 Ft	Gyümölcsös túrótorta kocka (LM és GM) 300 kcal, ch: 11 g 720 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g 730 Ft	Fahéjas piskótakocka, narancsmártás (LM és GM) 360 kcal, ch: 6 g 690 Ft	Paleo brownie 470 kcal, ch: 4 g 730 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

42. hét		Hétfő (10.15.)	Kedd (10.16.)	Szerda (10.17.)	Csütörtök (10.18.)	Péntek (10.19.)	Szombat (10.20.)	Vasárnap (10.21.)							
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 23 130 Ft / 24 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsó leves, gazdagon Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1120 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Sárgaborsó-főzelék, főtt tojás	1120 Ft	Zöldség leves, aprótesztával Tárkonyos szárnyasragu, kagylótészta	1120 Ft	Sertéshús leves Tavaszri rizses hús	1120 Ft	Majoránnás májgaluska leves Grízes tészta, baracklekvár	1120 Ft	Görög gyümölcs leves Füstölt sajttal sült csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	1120 Ft	Sólet, füstölt tarja Barackos piskóta szelet	1120 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 560 Ft / 24 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zöldborsó leves gazdagon Sertéspaprikás, tészta	1290 Ft	Rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	1290 Ft	Zöldség leves, aprótesztával Székelykáposzta	1290 Ft	Sertéshús leves Erdész vegyes pörkölt, galuska	1290 Ft	Majoránnás májgaluska leves Magyaros zöldbabfőzelék, füstölt tarja (2 db)	1290 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya Barackos piskóta szelet	1290 Ft	Görög gyümölcs leves Füstölt sajttal sült csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	1290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Újházy jércehús leves Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), lecsós sertéstokány	700 kcal ch: 25 g 1590 Ft	Snidlinges sajtkrém leves Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	650 kcal ch: 14 g 1590 Ft	Kakukkfűves sertésapró, pörés, gombás zöldköret Mentás, citrusos gyümölcsvelő	400 kcal ch: 35 g 1590 Ft	Paradicsom leves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	570 kcal ch: 26 g 1590 Ft	Milánói penne (low carb) Ribizlis joghurttortaszelet	670 kcal ch: 40 g 1590 Ft	Fűszeres gomba leves Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	470 kcal ch: 20 g 1590 Ft	Csirkemell steak, színes bőségsaláta Fekete csokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	550 kcal ch: 15 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Szamóca krém leves Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	580 kcal ch: 27 g 1690 Ft	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré Meggyes gyümölcskocsonya	530 kcal ch: 23 g 1690 Ft	Zellerkrém leves Ropogósra sült konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	640 kcal ch: 15 g 1690 Ft	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek Fekete csokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	560 kcal ch: 16 g 1690 Ft	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	390 kcal ch: 30 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)

42. hét	Hétfő (10.15.)	Kedd (10.16.)	Szerda (10.17.)	Csütörtök (10.18.)	Péntek (10.19.)	Szombat (10.20.)	Vasárnap (10.21.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 70 630 Ft / 24 NA P		
ZS 121	Ebéd	Lecsős sertés tokány, orsótészta (low carb)	Tojásos galuska (Zsírégető liszt), kovászos uborka	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), amerikai káposztasaláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák	Milánói penne (low carb)	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, póréahagymás, sült zöldségek	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldkört	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)
	Snack	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmaglisztrel	Feketecskis, epres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Duplacskis mousse	Feketecskis, málnás kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Ribizlis joghurttortaszelet	Feketecskis kókuszpuding szőlőmaglisztrel	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Sajtkrém, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, 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:	1300 kcal, ch: 57 g	1100 kcal, ch: 41 g	1220 kcal, ch: 41 g	1370 kcal, ch: 47 g	1260 kcal, ch: 54 g	1220 kcal, ch: 50 g	1060 kcal, ch: 43 g	

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 60 340 Ft / 24 NA P	
ZS 131	Ebéd	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), lecsős sertéstokány	Tojásos galuska (Zsírégető liszt), kovászos uborka	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldkört	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, póréahagymás, sült zöldségek	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Ropogósra sült, konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, 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 kajszielkvár, 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	2 790 Ft	
Számított tápérték:	1000 kcal, ch: 39 g	950 kcal, ch: 36 g	1030 kcal, ch: 34 g	940 kcal, ch: 34 g	850 kcal, ch: 41 g	1060 kcal, ch: 37 g	890 kcal, ch: 36 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

42. hét	Hétfő (10.15.)	Kedd (10.16.)	Szerda (10.17.)	Csütörtök (10.18.)	Péntek (10.19.)	Szombat (10.20.)	Vasárnap (10.21.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 48 850 Ft / 24 NA P		
ZS 141	Ebéd	Babpüré, sült zeller	Sült paprikás zöldség-vagdalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Cukkinis barnarizs, salsa szósz	Sült tofu, túzes fokhagyma-mártás, citromos kelbimbó
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Ruccolás, paradicsomos saláta	Köleskörözött, zöldséghasábok	Zöldséges kuszkusz, pikáns mártás	Színes bőségsaláta	Zellerhasábok, pestós paradicsom-mártás	Tormás céklasaláta, párolt alma
	Snack	Szamócakrém leves	Fahéjas alma leves	Vegyes zöldségkrém leves, pirított tökmaggal	Citromos málnakrém leves	Erdélyi káposzta leves	Vegyes gyümölcs leves	Fűszeres gomba leves
	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	520 kcal, ch: 52 g	650 kcal, ch: 74 g	730 kcal, ch: 79 g	520 kcal, ch: 69 g	560 kcal, ch: 72 g	470 kcal, ch: 60 g	

PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Zöldséges pulykamell-paprikás, színes paleo tészta*	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás	Ropogósra sült, konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	Csevapcsicsa, ajvár, sült zeller	Lecsós szárnyasmáj-ragu, 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	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Parasztos töltött sertéskaraj, vitaminaláta	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek	Athéni sertésszelet, tormás céklasaláta	
	Snack	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Feketecskis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmagliszttel	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1040 kcal, ch: 37 g	990 kcal, ch: 28 g	940 kcal, ch: 42 g	1100 kcal, ch: 38 g	910 kcal, ch: 33 g		

*A listaár az a la carte étlapban feltüntetett árából van számolva.

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)






42. hét	Hétfő (10.15.)	Kedd (10.16.)	Szerda (10.17.)	Csütörtök (10.18.)	Péntek (10.19.)	Szombat (10.20.)	Vasárnap (10.21.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Dijoni mustáros saláta	Párolt lilakáposzta	Vizes uborka	Pikáns uborkasaláta	Színes bőségsaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), lecsós sertéstokány	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Kakukkfűves sertésapró, pörés, gombás zöldkötet	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	
		Feketeocsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Zserbógolyó (2 db)	Duplacsokis mousse	Feketeocsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Ribizlis joghurttortaszelet	
	Étkezés	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), amerikai káposztasaláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Leccsós szárnyasmáj-ragu, grillezett gomba (egytálétel)	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli kocsonya	Szilvás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, margarin, Zsírégető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	
Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1460 kcal, ch: 68 g	1360 kcal, ch: 66 g	1350 kcal, ch: 65 g	1410 kcal, ch: 53 g	1260 kcal, ch: 61 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

42. hét	Hétfő (10.15.)	Kedd (10.16.)	Szerda (10.17.)	Csütörtök (10.18.)	Péntek (10.19.)	Szombat (10.20.)	Vasárnap (10.21.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 80 490 Ft / 24 NAP			
P 121	Reggeli	Tojáskrémrel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Ropogósra sült, konfitált csirkecomb, sós-vizes uborka	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tejszíszöldségek	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Húsgombóc, pestós paradicsom-mártás, zellerhasábok	Gombával zöldségekkel csőben sült csirkefalatkák
	Ebéd	Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis, eper kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacccokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Illatos csirkecomb, csőben sült zöldségek	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Stefánia-vagdalt, majonézés vitaminaláta	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Grill karaj, tűzes fokhagyma-mártás, citromos kelbimbó	Fűszeres csirkeszárnyak, 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	3 990 Ft	
Számított tápérték:	ch: 32 g	ch: 28 g	ch: 25 g	ch: 28 g	ch: 30 g	ch: 32 g	ch: 33 g	

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 900 Ft HELYETT 19 990 Ft / 7 NAP			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 78 520 Ft HELYETT 64 280 Ft / 24 NAP			
P 121	Ebéd	Zöldborsó leves Gomba vadasan, galuska	Sárgaborsó-főzelék, kenyér	Zöldség leves Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), kovászos uborka	Karalábés zöldség leves Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Majoránnás májgaluska leves Reszelt máj, kovászos uborka	Vegyes gyümölcs leves Ószi barackturmix
	Vacsora	Mézes krémes	Sárgaborsó-főzelék	Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), kovászos uborka	Nutellás tészta	Sólet	Reszelt máj, kovászos uborka	Görög gyümölcs leves
	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 gyümölcscocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli cocsonya	Ószi barackturmix	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcscocsonya
	Másnap tízórai	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcscocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli cocsonya	Ószi barackturmix	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcscocsonya
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