

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

43. hét		Hétfő (10.22.)	Kedd (10.23.)	Szerda (10.24.)	Csütörtök (10.25.)	Péntek (10.26.)	
H1	Levesek	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.		Mediterrán zöldségleves 520 Ft	Lebbencsleves 490 Ft	Grízgaluskaleves 490 Ft	
H2	Levesek			Tanyasi bableves 610 Ft	Tárkonyos, tejeles pulykaraguleves 570 Ft	Vegyes gyümölcsleves 560 Ft	
H5	Tészták			Diós metélt 920 Ft	Genovai spagetti (szárnyashús, fokhagyma, tejszín) 990 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt 990 Ft	
H6	Főzelékek			Tejszínes brokkolifőzelék		Zöldborsófőzelék	Tejszínes sóska, főtt burgonya
				1. sült virsli (2 db) 990 Ft	1. tükörtojás (2 db) 960 Ft	1. főtt tojás (2 db) 940 Ft	
				2. vagdalt 1 040 Ft	2. fűszeres sertéspörkölt 1 050 Ft	2. vajas csirkemell 1 120 Ft	
H7	Vegetáriánus ételek		Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Gyümölcsös tejberizs 970 Ft	Gombapörkölt, galuska 900 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs 1 030 Ft	
H8	Készételek			Alföldi csirkecombfilé tokány (lángolt kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta 990 Ft	Sertésszelet, lecsós korong burgonyával 1 070 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya 990 Ft	
H9	Készételek			Bácskai rizses hús 990 Ft	Rakott savanyú káposzta 1 070 Ft	Palóc egytál (zöldbab, sertéslapocka) 990 Ft	
H11	Frissensültek		Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Rántott sertésszelet		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott)	Rántott csirkemell, sajtos bundában
				1. kukoricás rizs 1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs 1 080 Ft	1. petrezselymes jázminrizs 1 060 Ft	
				2. hasábburgonya 1 120 Ft	2. pirított burgonya 1 100 Ft	2. burgonyapüré 1 080 Ft	
H12	Népszerű ételek		Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Túrós derelye, édes házi tejföl 1 120 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya 1 090 Ft	Vajas csirkemell, mézes-chilis mártás, jázminrizs 1 250 Ft	
H13	Nemzetközi Ínyencségek	Eredeti brassói aprópecsenye, hasábburgonya 1 120 Ft		Vadas marhatokány, zsemlegombóc 1 250 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska 1 280 Ft		
H20	Desszertek		Feketeerdő szelet 470 Ft	Lúdláb szelet 470 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 480 Ft		

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

43. hét		Hétfő (10.22.)	Kedd (10.23.)	Szerda (10.24.)	Csütörtök (10.25.)	Péntek (10.26.)
ZS1	Zsírregető levelek <small>Low carb</small>	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.		Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g <b>590 Ft</b>	Feketeszedres gyümölcskrémleves 90 kcal, ch: 7 g <b>630 Ft</b>	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g <b>590 Ft</b>
P1	Paleo levelek			Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g <b>670 Ft</b>	Kakukkfűves sertésraguleves 180 kcal, ch: 10 g <b>690 Ft</b>	Paradicsomleves 150 kcal, ch: 13 g <b>630 Ft</b>
ZS5	Szénhidrátzegény ételek <small>Low carb</small>			Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás 450 kcal, ch: 13 g <b>1 150 Ft</b>	Sertés gyros, kefíres tzatziki saláta 340 kcal, ch: 9 g <b>1 150 Ft</b>	Hagymával pirított saftos csirkemáj, paradicsomsalsa 310 kcal, ch: 13 g <b>1 120 Ft</b>
ZS6	Kalóriaszegény ételek <small>Low carb</small>			Tárkonyos, mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g <b>1 190 Ft</b>	Barbecue csirkecombfilé, paprikával grillezett padlizsán 260 kcal, ch: 14 g <b>1 220 Ft</b>	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb 380 kcal, ch: 18 g <b>1 120 Ft</b>
ZS7	Zsírregető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>			Cordon Bleu sertéskaraj (sonka, gomba, sajt), baconös brokkoli 560 kcal, ch: 10 g <b>1 330 Ft</b>	Négy sajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek 570 kcal, ch: 17 g <b>1 220 Ft</b>	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), gyömbéres szivamártás 570 kcal, ch: 25 g <b>1 250 Ft</b>
ZS8	Zsírregető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>			Húsos lasagne (szárnyashúsból) 680 kcal, ch: 40 g <b>1 290 Ft</b>	Káposztás tészta (low carb) 360 kcal, ch: 35 g <b>1 190 Ft</b>	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírregető liszt) 610 kcal, ch: 20 g <b>1 190 Ft</b>
ZS9	Fitt ételek <small>Low carb</small>			Grillezett csirkecomb, gyümölcsmártás 290 kcal, ch: 16 g <b>1 120 Ft</b>	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos hajdina 520 kcal, ch: 58 g <b>1 170 Ft</b>	Mediterrán pestós pulykamell, karottás, cukkinis barna rizs 620 kcal, ch: 56 g <b>1 220 Ft</b>
E1	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>			Tejfölös zöldbabfőzelék, fűszeres bundában sült csirkemell (LM és GM) 450 kcal, ch: 31 g <b>1 440 Ft</b>	Rakott karfiol (sertésbú, LM tejföl és sajt, barna rizs) 510 kcal, ch: 26 g <b>1 450 Ft</b>	Almával göngyölt sertéskaraj, fahéjas sült gyümölcsök (LM és GM) 290 kcal, ch: 28 g <b>1 520 Ft</b>
E2	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>			Túrós csusza, pirított bacon (LM és GM) 900 kcal, ch: 61 g <b>1 470 Ft</b>	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás (LM és GM) 500 kcal, ch: 26 g <b>1 490 Ft</b>	Carbonara spagetti (LM és GM) 580 kcal, ch: 44 g <b>1 450 Ft</b>
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>			Sajtkrémmel töltött rántott palacsinta, light tartármártás (LM és GM) 780 kcal, ch: 39 g <b>1 590 Ft</b>	Brokkoli párizsiasan, light kukorica saláta (LM és GM) 600 kcal, ch: 40 g <b>1 290 Ft</b>	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, rántott füstölt tofu (LM és GM) 600 kcal, ch: 64 g <b>1 290 Ft</b>
P3	Paleo főételek		Rántott csirkemell, citromos kelbimbó 390 kcal, ch: 27 g <b>1 350 Ft</b>	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta 370 kcal, ch: 13 g <b>1 290 Ft</b>	Sült csirkemell, mustármártás, répafánk 530 kcal, ch: 37 g <b>1 490 Ft</b>	
P4	Paleo főételek		Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) 490 kcal, ch: 20 g <b>1 250 Ft</b>	Malacsült, párolt káposzta 510 kcal, ch: 19 g <b>1 340 Ft</b>	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma) 500 kcal, ch: 20 g <b>1 390 Ft</b>	
P5	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>		Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol ch: 7 g <b>1 450 Ft</b>	Töltött káposzta (szárnyashúsból) ch: 12 g <b>1 450 Ft</b>	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta ch: 7 g <b>1 490 Ft</b>	
P6	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>		Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöld fűszeres brokkolipüré ch: 8 g <b>1 450 Ft</b>	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), karfiolrizs ch: 12 g <b>1 450 Ft</b>	Sertéspörkölt, házi csalamadé ch: 13 g <b>1 450 Ft</b>	
ZS15	Zsírregető desszertek <small>Low carb</small>		Almás pite 310 kcal, ch: 19 g <b>650 Ft</b>	Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 15 g <b>650 Ft</b>	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 9 g <b>630 Ft</b>	
E8	Egészség Kontroll Desszertek <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>		Málnás túrókrém (LM és GM) 170 kcal, ch: 6 g <b>820 Ft</b>	Paleo almatortaszelet, meggyragu 330 kcal, ch: 24 g <b>690 Ft</b>	Paleo kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 5 g <b>720 Ft</b>	

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

43. hét		Hétfő (10.22.)	Kedd (10.23.)	Szerda (10.24.)	Csütörtök (10.25.)	Péntek (10.26.)	Szombat (10.27.)	Vasárnap (10.28.)				
		<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 4 995 Ft / 5 NAP</b>					<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 23 130 Ft / 24 NAP</b>					
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)</b>	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Tanyasi bableves Gyümölcsös tejberizs	1150 Ft	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, tükörtojás	1120 Ft	Tanyasi tokány, tarhonya Kókuszgolyó (2 db)	1120 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska Rántott sajt, majonézés jázminrizs	1120 Ft	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	1120 Ft
		<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 5 710 Ft / 5 NAP</b>					<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 560 Ft / 24 NAP</b>					
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Mediterrán zöldségleves Rántott sertésszelet, kukoricás rizs	1290 Ft	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék, fűszeres sertéspörkölt	1290 Ft	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	1290 Ft	Palóc egytál Kókuszgolyó (2 db)	1290 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska Tanyasi tokány, tarhonya	1290 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	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	Zöldborsóleves, vajás galuska Hagymával pirított szaftos csirkemáj, paradicsomsalsa	480 kcal ch: 25 g 1590 Ft	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb Feketecsokis, szedres kókuszkrém	580 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Paradicsomleves Sertéspörkölt, házi csalamádé	600 kcal ch: 26 g 1590 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Csurgatott tojásleves Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré	650 kcal ch: 22 g 1690 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	550 kcal ch: 23 g 1690 Ft	Paradicsomleves Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)	650 kcal ch: 33 g 1690 Ft	Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! <a href="http://www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek">www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek</a> (P111)			

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

43. hét	Hétfő (10.22.)	Kedd (10.23.)	Szerda (10.24.)	Csütörtök (10.25.)	Péntek (10.26.)	Szombat (10.27.)	Vasárnap (10.28.)
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>			<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 860 Ft /5 NAP</b>			<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 70 630 Ft /24 NAP</b>	
ZS 121	Ebéd	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Cordon Bleu sertéskaraj, baconös brokkoli	Négy sajttal töltött, rántott csirkecombfilé, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Csirkeemlappaprikás, galuska	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás
	Vacsora		Tárkonyos, mustáros csirkeemlragu, petrezselymes karfiol	Sertés gyros, keféres tzatziki saláta	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Rozmaringos csirkeeml falatok, baconos párolt kínai kel	Hagymával pirított szaftos csirkeeml, paradicsomsalsa
	Snack		Almás gyümölcskocsonya	Gesztenyepüré	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	Joghurtos citromszelet	Feketezsokis, szedres kókuszkrém
	Másnap reggeli		Snidlinges ricottakrém, Zsírégető kifli	Sonkás muffin	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, Zsírégető kifli	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>			<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>
Számított tápérték:			1110 kcal, ch: 38 g	1270 kcal, ch: 42 g	1260 kcal, ch: 41 g	1220 kcal, ch: 46 g	1240 kcal, ch: 47 g

<b>1000 kca</b>		<b>SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>			<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 13 350 Ft /5 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 60 340 Ft /24 NAP</b>	
ZS 131	Ebéd	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	Barbecue csirkecombfilé, paprikával grillezett padlizsán	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Sertéspörkölt, házi csalamádé	
	Vacsora		Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöld fűszeres brokkolipüré	Sertés gyros, keféres tzatziki saláta	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposztasaláta	Rozmaringos csirkeeml falatok, baconos párolt kínai kel	
	Másnap reggeli		Snidlinges ricottakrém, extrudált kenyér (2 db)	Sonkás muffin	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, extrudált kenyér (2 db)	Zöldséges szárnyasmájkrém, puffasztott búza (2 db)	Diétás kajszilekvár, light margarin, puffasztott búzaszelet (2 db)	
<b>Napi ár:</b>			<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	
Számított tápérték:			990 kcal, ch: 31 g	770 kcal, ch: 24 g	910 kcal, ch: 38 g	1010 kcal, ch: 37 g	900 kcal, ch: 39 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

43. hét	Hétfő (10.22.)	Kedd (10.23.)	Szerda (10.24.)	Csütörtök (10.25.)	Péntek (10.26.)	Szombat (10.27.)	Vasárnap (10.28.)
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 10 710 Ft / 5 NA P			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 48 850 Ft / 24 NA P	
ZS 141	Ebéd	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Zöldséges bulgur, tüzes fokagymamártás	Paradicsomos hajdina	Karottás cukkinis barnarizs, pesto	Sült zöldségek indiai módra	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora		Citromos kelbimbó	Görög saláta tofuval	Olivabogyós zöldsaláta	Lecsós, gombás zöldbab	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack		Fahéjas meggy leves	Feketeszedres gyümölcskrémleves	Paradicsomleves	Cseresznyekrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves
	Másnap reggeli		Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	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	
Számított tápérték:	490 kcal, ch: 70 g		610 kcal, ch: 65 g	650 kcal, ch: 76 g	780 kcal, ch: 81 g	740 kcal, ch: 82 g	

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							
P 111	Ebéd	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöld fűszeres brokkolipüré	Töltött káposzta (szárnyashúsból)	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 sertésflekkén, paleo majonézes karfiol	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Pestós pulykamell falatok, olivabogyós zöldsaláta		
	Snack		Almás gyümölcscocsonya	Feketecsokis egrespuding	Feketecsokis, szedres kókuszkrém		
	Napi ár:		3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1190 kcal, ch: 26 g		1140 kcal, ch: 28 g	1100 kcal, ch: 30 g			

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)






43. hét	Hétfő (10.22.)	Kedd (10.23.)	Szerda (10.24.)	Csütörtök (10.25.)	Péntek (10.26.)	Szombat (10.27.)	Vasárnap (10.28.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.	Citromos kelbimbó	Görög saláta	Házi csalamádé	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.	
	Étkezés		Grillezett csirkecomb, gyümölcsmártás	Négy sajttal töltött, rántott csirkecombfilé, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Csirkemellpaprikás, galuska		
	Étkezés		Feketecsokis, sárgabarackos mousse	Feketecsokis egrespuding	Feketecsokis, szedres kókuszkrém		
	Másnap reggeli		Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöld fűszeres brokkolipüré	Sertésgyros, kefires tzatziki saláta	Hagymával pirított szaftos csirkemáj, paradicsomsalsa		
	Hatást fokozó ital		Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya		
	Napi ár:		Snidlinges riccottakrém, Zsírregető kifli	Sonkás muffin	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírregető kifli		
	Számított tápérték:		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)		
	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>				
	1330 kcal, ch: 57 g	1570 kcal, ch: 51 g	1370 kcal, ch: 57 g				

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

43. hét	Hétfő (10.22.)	Kedd (10.23.)	Szerda (10.24.)	Csütörtök (10.25.)	Péntek (10.26.)	Szombat (10.27.)	Vasárnap (10.28.)
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>			<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 500 Ft / 5 NAP</b>			<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 80 490 Ft / 24 NAP</b>	
P 121	Reggeli	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Malacsült, párolt káposzta	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)
	Ebéd		Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert		Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöld fűszeres brokkolipüré	Vincellér pecsenye, karfiolrizs	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Rozmaringos csirkemell falatok, baconos párolt kínai kel
	Vacsora		Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack		Spenótos muffin, tüzes fokhagyma-mártás	Tonhalkrém, zöldpaprikába töltve	Baconös, paprikás tojás	Zöldséges tojáslepeny	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
<b>Napi ár:</b>			<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>
Számított tápérték:			ch: 25 g	ch: 37 g	ch: 24 g	ch: 30 g	ch: 36 g

<b>90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)</b>			<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <del>16 360 Ft</del> HELYETT 14 280 Ft / 5 NAP</b>			<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <del>78 520 Ft</del> HELYETT 64 280 Ft / 24 NAP</b>	
P 121	Ebéd	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.	Mediterrán zöldségleves Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Lebbencsleves Gombapörkölt, galuska	Könnyű lencsefőzelék, kenyér	Zöldséges erőleves Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)	Cseresznye-krémleves Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya
	Vacsora		Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Lúdláb szelet (2 db)	Könnyű lencsefőzelék	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)	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)
	Másnap reggeli		Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
	Másnap tízórai		Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
<b>Napi ár:</b>			<del>4 680 Ft</del> 3 600 Ft	<del>4 280 Ft</del> 3 200 Ft	<del>4 280 Ft</del> 3 200 Ft	<del>4 680 Ft</del> 3 600 Ft	<del>3 900 Ft</del> 2 900 Ft

# ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	<b>Őszi Zsíráló italcsomag</b> (7x3l) (7l Extra Zsírregető italmix, 7l Zsírregető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	<b>294 kcal,</b> <b>ch: 58,8 g</b> (7x3l-ben)	 <del>15 225 Ft</del> helyett <b>10 195 Ft!</b>
AK2!	<b>Extra Zsírregető italcsomag</b> (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	<b>60 kcal,</b> <b>ch: 4,5 g</b> (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett <b>2 100 Ft!</b>
AK3!	<b>Zsírregető italcsomag</b> (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	<b>100 kcal,</b> <b>ch: 3 g</b> (10l-ben)	 <del>6 900 Ft</del> helyett <b>5685 Ft!</b>
AK4!	<b>Karcsúsító italcsomag</b> (3x1l) (3l Fehér tea)	<b>66 kcal,</b> <b>ch: 6 g</b> (3l-ben)	 <del>2 070 Ft</del> helyett <b>1740 Ft!</b>
S27!	<b>Kiló Faló italcsomag</b> (3x1l) (1l Extra Zsírregető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	<b>54 kcal,</b> <b>ch: 4,5 g</b> (3x1l-ben)	 <del>2 175 Ft</del> helyett <b>1 895 Ft!</b>
S21	Extra Zsírregető italmix (1l)	<b>20 kcal,</b> <b>ch: 1,5 g</b>	<b>875 Ft</b>
S22	Zsírregető barack ízű üdítőital (1l)	<b>10 kcal,</b> <b>ch: 0,3 g</b>	<b>690 Ft</b>
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	<b>12 kcal,</b> <b>ch: 1 g</b>	<b>610 Ft</b>
S24	Fehér tea (1l)	<b>22 kcal,</b> <b>ch: 2 g</b>	<b>690 Ft</b>
S25	Lúgos víz (1l)	<b>0 kcal, ch: 0 g</b>	<b>360 Ft</b>
S31	Paleo Slim Tea (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>690 Ft</b>
S51	Zsírregető kifli (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>395 Ft</b>