

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

46. hét		Hétfő (11.12.)		Kedd (11.13.)		Szerda (11.14.)		Csütörtök (11.15.)		Péntek (11.16.)	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	530 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	610 Ft	Zöldségleves aprótésztával	530 Ft	Tarhonyaleves	510 Ft	Görög gyümölcsleves	610 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt csülökkel	610 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	610 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbász-karikákkal	610 Ft	Sertéshúsleves	610 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	580 Ft
H5	Tészták	Sajtos, tejfölös spagetti	940 Ft	Lekváros derelye, porcukorral	910 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	1 090 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	1 010 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	830 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Sárgaborsó-főzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Lencsefőzelék		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	1 070 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 sajt	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	1 020 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. 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	Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), hasábburgonya	1 190 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), burgonyapüré	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	Kofapecsenye (sertésborda, vörösboros, hagymás, kolbászos ragu), petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft	Gyulai kolbásszal töltött, rántott sertéskaraj, tepsis burgonya	1 290 Ft	Hagymás marha rostélyos, hasábburgonya	1 420 Ft	Melba csirkemell (őszibarack, áfonya, sajt), burgonyapüré	1 190 Ft	Kemencében sült sajtos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártásos tagliatelle	1 220 Ft
H20	Desszertek	Mézes krémes	610 Ft	Gesztenyehabos piskóta	610 Ft	Túrós palacsinta, csokoládéöntet	540 Ft	Tiramisu	570 Ft	Barackos piskóta szelet	570 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

46. hét		Hétfő (11.12.)		Kedd (11.13.)		Szerda (11.14.)		Csütörtök (11.15.)		Péntek (11.16.)	
ZS1	Zsírregető levelek <small>Low carb</small>	Újházy jércéhúsleves 160 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	630 Ft	Brokkolikrémleves 130 kcal, ch: 4 g	650 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g	650 Ft
P1	Paleo levelek	Szamóca krémleves 100 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Zellerkrémleves 160 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Sütőtök-krémleves, pirított tökmaggal 280 kcal, ch: 26 g	690 Ft	Fűszeres gombaleves 80 kcal, ch: 8 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek <small>Low carb</small>	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), kemencében sült csirkecomb 380 kcal, ch: 8 g	1 150 Ft	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol 370 kcal, ch: 9 g	1 150 Ft	Pármai csirkemell (paradicsom, mozzarella), balszamecetes kevert saláta 400 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g	1 190 Ft	Zöldfűszeres pulykamell falatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré 390 kcal, ch: 12 g	1 190 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	1 190 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	1 160 Ft	Csirkemell steak, színes bőségsaláta újhagymás-mustáros öntet 340 kcal, ch: 13 g	1 220 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	1 320 Ft	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj (Zsírregető bundában), kertész saláta 690 kcal, ch: 20 g	1 280 Ft	Feta sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), sárgarépás saláta 400 kcal, ch: 17 g	1 290 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 580 kcal, ch: 24 g	1 220 Ft	Többszemű, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), majonézes brokkoli 720 kcal, ch: 13 g	1 220 Ft
ZS8	Zsírregető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), amerikai káposztasaláta 450 kcal, ch: 18 g	1 220 Ft	Mákos guba (Zsírregető liszt) 500 kcal, ch: 21 g	1 120 Ft	Leccsós sertéstokány, orsótészta (low carb) 490 kcal, ch: 31 g	1 140 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 <small>Low carb</small>	Fűszeres sonkkrémlevesrel 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 (Fitt) 460 kcal, ch: 44 g	1 080 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkus (Fitt) 530 kcal, ch: 55 g	1 150 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerezendios light burgonyapüré (Fitt) 700 kcal, ch: 44 g	1 320 Ft
E1	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Húsos pászortarhonya (szárnyashúsból, csipős kolbásszal) LM és GM 790 kcal, ch: 67 g	1 490 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, almás majonézes sajtsaláta (LM és GM) 750 kcal, ch: 16 g	1 590 Ft	Csirkemell falatok, tejszínes paprikás mártásban, penne (LM és GM) 490 kcal, ch: 44 g	1 490 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska (LM és GM) 530 kcal, ch: 51 g	1 590 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, sült kolbász karikák (LM és GM) 690 kcal, ch: 35 g	1 440 Ft
E2	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Sajttal töltött csirkemell, fokhagymás, burgonyás sütőtökpüré (LM és GM) 600 kcal, ch: 51 g	1 550 Ft	Vasi pecsenye, zelleres hasábburgonya (LM és GM) 560 kcal, ch: 49 g	1 550 Ft	Halszeletek párizsian, zöldséges barnarizs 560 kcal, ch: 70 g	1 590 Ft	Szárnyashússal rakott savanyúkáposzta (LM és GM) 410 kcal, ch: 26 g	1 320 Ft	Körözöttel göngyölt sertésborda, szerezendios light burgonyapüré (LM és GM) 560 kcal, ch: 44 g	1 490 Ft
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Házi vargabéles (LM és GM) 730 kcal, ch: 51 g	1 390 Ft	Fokhagymás spenőtfőzelék, tojás omllett (LM és GM) 550 kcal, ch: 20 g	1 450 Ft	Gyümölcsös tejberizs (LM és GM) 550 kcal, ch: 80 g	1 250 Ft	Krumplis tészta (LM és GM) 640 kcal, ch: 83 g	1 290 Ft	Gombapaprikás, barnarizs (LM és GM) 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, pörés saláta 370 kcal, ch: 15 g	1 290 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminaláta 370 kcal, ch: 18 g	1 260 Ft	Csevepocsica, ajvár, zellerszalma 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) 510 kcal, ch: 16 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	1 650 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), almás zellerpüré 610 kcal, ch: 39 g	1 520 Ft	Athéni sertészelet (oregánó, fokhagyma, petrezselyem, paradicsom), almás céklasaláta tormával 360 kcal, ch: 23 g	1 320 Ft
P5	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Tojáskrémlevesrel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré ch: 14 g	1 440 Ft	Holstein sertészelet, fokhagymás parajpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka ch: 4 g	1 440 Ft	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikomos, olívás tepsi 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, csöben sült zöldségek ch: 12 g	1 440 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 15 g	1 520 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 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
E8	Egészség Kontroll Desszertek <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Gyümölcsös túrótorta kocka (LM és GM) 300 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Kókuszkrémlevesrel töltött palacsinta, csokiöntet (LM, GM) 340 kcal, ch: 20 g	660 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g	730 Ft	Paleo fahéjas piskótakocka, narancsmártás 360 kcal, ch: 6 g	690 Ft	Paleo brownie 470 kcal, ch: 4 g	730 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

46. hét		Hétfő (11.12.)	Kedd (11.13.)	Szerda (11.14.)	Csütörtök (11.15.)	Péntek (11.16.)	Szombat (11.17.)	Vasárnap (11.18.)							
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1120 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Sárgaborsó-főzelék, főtt tojás	1120 Ft	Zöldségleves aprótésztával Tárkonyos szárnyasragu, kagylótészta	1120 Ft	Sertéshúsleves Tavaszi rizses hús	1120 Ft	Majoránna májgaluskaleves Grízes tészta, baracklekvár	1120 Ft	Görög gyümölcsleves 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: 30 990 Ft / 28 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zöldborsóleves gazdagon Sertéspaprikás, tészta	1290 Ft	Rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	1290 Ft	Zöldségleves aprótésztával Székelykáposzta	1290 Ft	Sertéshúsleves Erdész vegyes pörkölt, galuska	1290 Ft	Majoránna májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, füstölt tarja (2 db)	1290 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya Barackos piskóta szelet	1290 Ft	Görög gyümölcsleves Füstölt sajttal sült csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	1290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Újházy jércehúsleves Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), kemencében sült csirkecomb	540 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Snidlinges sajtkrémleves Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	650 kcal ch: 14 g 1590 Ft	Brokkolikrémleves Lecsős sertéstokány, orsótészta (low carb)	660 kcal ch: 38 g 1590 Ft	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	570 kcal ch: 26 g 1590 Ft	Erdélyi káposztaleves Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz	450 kcal ch: 15 g 1590 Ft	Fűszeres gombaleves Milánói penne (low carb)	530 kcal ch: 38 g 1590 Ft	Fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab Szilvás gyümölcskocsonya	510 kcal ch: 20 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Szamóca krémleves 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	Zellerkrémleves Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	640 kcal ch: 15 g 1690 Ft	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek Fekete csokis, málnás kókuszkrém	560 kcal ch: 16 g 1690 Ft	Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával Szilvás gyümölcskocsonya	410 kcal ch: 34 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)

46. hét	Hétfő (11.12.)	Kedd (11.13.)	Szerda (11.14.)	Csütörtök (11.15.)	Péntek (11.16.)	Szombat (11.17.)	Vasárnap (11.18.)	
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	Rántott csirkemell (Zsírétető bundában), amerikai káposztasaláta	Mákos guba (Zsírétető liszt)	Lecsós sertéstokány, orsótészta (low carb)	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírétető bundában)	Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával	Milánói penne (low carb)	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz	Csirkemell steak, színes bőségsaláta	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)
	Snack	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	Feketecskis, epres kókuszkrém	Duplacskis mousse	Feketecskis, málnás kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszelet	Feketecskis kókuszpuding	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírétető kifli	Gombakrém, Zsírétető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírétető kifli	Sonka, margarin, Zsírétető kifli	Sajtkrém, Zsírétető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírétető kifli	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírétető kifli
Napi ár:		3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	
Számított tápérték:		1200 kcal, ch: 43 g	1130 kcal, ch: 48 g	1430 kcal, ch: 43 g	1370 kcal, ch: 47 g	1230 kcal, ch: 45 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: 70 400 Ft / 28 NA P	
ZS 131	Ebéd	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), kemencében sült csirkecomb	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Kakukkfűves sertésapró, pörés, gombás zöldkötet	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	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 kajsizlekvár, 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:		840 kcal, ch: 35 g	730 kcal, ch: 36 g	1030 kcal, ch: 34 g	940 kcal, ch: 34 g	930 kcal, ch: 37 g	1060 kcal, ch: 37 g	890 kcal, ch: 36 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

46. hét	Hétfő (11.12.)	Kedd (11.13.)	Szerda (11.14.)	Csütörtök (11.15.)	Péntek (11.16.)	Szombat (11.17.)	Vasárnap (11.18.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 59 990 Ft / 28 NA P		
ZS 141	Ebéd	Babpüré, zellerszalma	Sült paprikás zöldségvagdalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Cukkinis barnarizs, salsa szósz	Sült tofu, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Pórés, gombás zöldségek	Zöldséges kuskusz, pikáns mártás	Színes bőségsaláta, újhagymás mustáros öntet	Zellerhasábok, pestós paradicsommártás	Tormás céklasaláta, párolt alma
	Snack	Szamócakrémleves	Almakrém leves, aszalt szilvával	Brokkolikrémleves	Citromos málnakrémleves	Erdélyi káposztaleves	Vegyes gyümölcsleves	Fűszeres gombaleves
	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	660 kcal, ch: 75 g	650 kcal, ch: 59 g	720 kcal, ch: 81 g	610 kcal, ch: 71 g	560 kcal, ch: 72 g	470 kcal, ch: 60 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Zöldséges pulykamellpaprikás, színes paleo tészta	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	Csevapcsicsa, ajvár, zellerszalma	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	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), vitaminaláta	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek	Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával	
	Snack	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	Feketecsokis, epres kókuszkrém	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Feketecsokis, málnás kókuszkrém	Feketecsokis kókuszpuding	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1070 kcal, ch: 36 g	990 kcal, ch: 28 g	940 kcal, ch: 42 g	1100 kcal, ch: 38 g	910 kcal, ch: 33 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)






46. hét	Hétfő (11.12.)	Kedd (11.13.)	Szerda (11.14.)	Csütörtök (11.15.)	Péntek (11.16.)	Szombat (11.17.)	Vasárnap (11.18.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Dijoni mustáros saláta	Párolt lilakáposzta	Vizes uborka	Pikáns uborkasaláta	Színes bőségsaláta, újhagymás -mustáros öntet	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), kemencében sült csirkecomb	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Lecsós sertéstokány, orsótészta (low carb)	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	
		Feketeccsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	Zserbógolyó (2 db)	Duplacsokis mousse	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Ribizlis joghurttortaszelet	
	Étkezés	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Lecsós 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:	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

46. hét	Hétfő (11.12.)	Kedd (11.13.)	Szerda (11.14.)	Csütörtök (11.15.)	Péntek (11.16.)	Szombat (11.17.)	Vasárnap (11.18.)	
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, ropogósra sült, sós-vizes uborka	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tejszíszöldségek	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Húsgombóc, pestós paradicsom-mártás, zellerhasábok	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák
	Ebéd	Feketeccsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, eper kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kávéousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakaposzta	Stefánia-vagdalt, majonézés vitaminaláta	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, pikáns uborkasaláta	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Grill karaj, tüzes fokhagymamártás, 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	Húspástétom zöldpaprikába töltve	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Sonkás muffin, mustármártás	Tárkonyos, gombás tojásomlett, zöldség	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: 29 g	ch: 34 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: 91 600 Ft HELYETT 74 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Ebéd	Zöldborsóleves gazdagon Gomba vadasan, galuska	Sárgaborsó-főzelék, kenyér	Zöldségleves Konfitált csirkecomb, ropogósra sült, sós-vizes uborka	Karalábés zöldségleves Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Majoránnás zöldségleves Reszelt máj, kovászos uborka	Vegyes gyümölcsleves Ószi barackturmix
	Vacsora	Mézes krémes	Sárgaborsó-főzelék, kenyér	Konfitált csirkecomb, ropogósra sült, sós-vizes uborka	Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Reszelt máj, kovászos uborka	Görög gyümölcsleves
	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	Ószi barackturmix	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap tízórai	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli kocsonya	Ószi barackturmix	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcskocsonya
Napi ár:	4 200 Ft 3 200 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 600 Ft 3 600 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 600 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