

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

47. hét		Hétfő (11.19.)		Kedd (11.20.)		Szerda (11.21.)		Csütörtök (11.22.)		Péntek (11.23.)	
H1	Levesek	Mediterrán zöldségleves	520 Ft	Fahéjas szilvaleves	560 Ft	Tejfeles karfiolleves	520 Ft	Tejszínes zellerkrémleves	520 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft
H2	Levesek	Tanyasi bableves	610 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	600 Ft	Tárkonyos, tejfeles pulykaraguleves	620 Ft	Sárgaborsó-krémleves füstölt tarjával	620 Ft	Lebbencsleves	490 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		Szárazbab-főzelék	
		1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. tükörtojás (2 db)	960 Ft	1. szárnyas vagdalt	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	980 Ft	1. főtt tojás (2 db)	940 Ft
		2. vagdalt (sertés)	1 040 Ft	2. fűszeres sertéspörkölt	1 050 Ft	2. sült házi kolbász	1 070 Ft	2. brassói aprópecsenye	1 040 Ft	2. csipős csirkecomb falatok	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 030 Ft	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Gombapörkölt, galuska	900 Ft	Röszti, tejfölmártás, füstölt sajt	990 Ft	Gyümölcsös tejberizs	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 csirkemelcsíkok, zöldséges rizs	1 050 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	990 Ft
H9	Készételek	Tejszínes, zöldborsós csirkecomb falatok, jázminrizs	960 Ft	Lecsós sertésszelet, tepsis burgonya	1 070 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	990 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 090 Ft	Ördögi csirkecomb falatok (szalonna, chili, erős paprika, lecsó) hagymás tört burgonya	1 020 Ft
H11	Frissensültek	Rántott sertésszelet		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott)		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Kijevi csirkemell (szerecsendiós, zöldfűsz., sajtos, bund.)		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. franciasaláta	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 100 Ft	2. hercegnő burgonya	1 150 Ft	2. almaecetes, lilahagymás burgonyasaláta	1 120 Ft	2. burgonyapüré	1 080 Ft
H12	Népszerű ételek	Túrós derelye, édes házi tejföl	1 120 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1 120 Ft	Grillezett csirkemellfalatok, parmezános tejfőlével, petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft	Röszkei zsványpecsenye (sertésstarja, szalonnás, kolbászos, lecsós ragu), burgonyakrokkett	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	1 250 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csusza	1 410 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska	1 350 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 250 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska	1 350 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	470 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	550 Ft	Bécsi túrókocka	500 Ft	Lúdláb szelet	470 Ft	Epres szelet	480 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

47. hét		Hétfő (11.19.)	Kedd (11.20.)	Szerda (11.21.)	Csütörtök (11.22.)	Péntek (11.23.)
ZS1	<b>Zsírétető levelek</b> <small>Low carb</small>	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g <b>590 Ft</b>	Feketeszedres gyümölcskrémleves 90 kcal, ch: 7 g <b>630 Ft</b>	Petrezselymes gombaleves 120 kcal, ch: 9 g <b>650 Ft</b>	Zöldfűszeres szárnyashúsvéles 150 kcal, ch: 7 g <b>630 Ft</b>	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g <b>590 Ft</b>
P1	<b>Paleo levelek</b>	Minestrone leves 110 kcal, ch: 13 g <b>690 Ft</b>	Csirkehúsleves gazdagon 140 kcal, ch: 11 g <b>670 Ft</b>	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g <b>690 Ft</b>	Kakukkfűves sertésraguleves 180 kcal, ch: 10 g <b>690 Ft</b>	Paradicsomleves 150 kcal, ch: 13 g <b>630 Ft</b>
ZS5	<b>Szénhidrátszegény ételek</b> <small>Low carb</small>	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás 450 kcal, ch: 13 g <b>1 150 Ft</b>	Sertésgyros, kefíres tzatziki saláta 340 kcal, ch: 9 g <b>1 220 Ft</b>	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g <b>1 190 Ft</b>	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta 360 kcal, ch: 10 g <b>1 250 Ft</b>	Zöldfűszeres csirkecombfalatok, grillezett gomba 320 kcal, ch: 9 g <b>1 160 Ft</b>
ZS6	<b>Kalóriaszegény ételek</b> <small>Low carb</small>	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta 290 kcal, ch: 12 g <b>1 220 Ft</b>	Barbecue csirkecombfilé, paprikával grillezett padlizsán 260 kcal, ch: 14 g <b>1 220 Ft</b>	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 340 kcal, ch: 21 g <b>1 220 Ft</b>	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 370 kcal, ch: 20 g <b>1 190 Ft</b>	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb 380 kcal, ch: 18 g <b>1 120 Ft</b>
ZS7	<b>Zsírétető lisztel készült ételek</b> <small>Low carb</small>	Tengeri halfilé orly módra (Zsírétető bundában), light ketchupos tartármártás 450 kcal, ch: 28 g <b>1 330 Ft</b>	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírétető bundában), fokhagymás, tejfőlös zöldségek 570 kcal, ch: 17 g <b>1 220 Ft</b>	Tejszínes parajfőzelék, rántott, fokhagymás sertéskaraj (Zsírétető bundában) 500 kcal, ch: 10 g <b>1 210 Ft</b>	Cordon Bleu sertéskaraj, (sonka, gomba, sajt), tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta 600 kcal, ch: 15 g <b>1 290 Ft</b>	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírétető bundában), gyömbéres szilvamártás 570 kcal, ch: 25 g <b>1 250 Ft</b>
ZS8	<b>Zsírétető lisztel készült ételek</b> <small>Low carb</small>	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne (Low Carb) 620 kcal, ch: 27 g <b>1 290 Ft</b>	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírétető liszt) 610 kcal, ch: 20 g <b>1 230 Ft</b>	Rántott, fokhagymás sertéskaraj, (Zsírétető bundában), light franciasaláta 580 kcal, ch: 24 g <b>1 250 Ft</b>	Szezámmagos rántott csirkemell (Zsírétető bundában), bazsalikomos sült cékla, lila hagymával 440 kcal, ch: 22 g <b>1 250 Ft</b>	Káposztás tészta (Low carb) 360 kcal, ch: 35 g <b>1 190 Ft</b>
ZS9	<b>Fitt ételek</b> <small>Low carb</small>	Grillezett csirkecomb, light majonézes pöréahagymás kukoricasaláta (Fitt) 450 kcal, ch: 26 g <b>1 120 Ft</b>	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos hajdina (Fitt) 540 kcal, ch: 60 g <b>1 170 Ft</b>	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs (Fitt) 530 kcal, ch: 49 g <b>1 550 Ft</b>	Őszibarackkal, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré (Fitt) 520 kcal, ch: 32 g <b>1 220 Ft</b>	Mediterrán pestós pulykamell, karottás, kukkínis barnarizs (Fitt) 620 kcal, ch: 56 g <b>1 220 Ft</b>
E1	<b>Egészség Kontroll</b> <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Rakott kelkáposzta (szárnyashús) (LM, GM) 600 kcal, ch: 35 g <b>1 450 Ft</b>	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás (LM, GM) 490 kcal, ch: 15 g <b>1 490 Ft</b>	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya (LM, GM) 650 kcal, ch: 71 g <b>1 490 Ft</b>	Rántott tonhalfilé, almaecetes, lila hagymás, light burgonyasaláta (LM, GM) 480 kcal, ch: 56 g <b>1 530 Ft</b>	Almával göngyölt sertéskaraj, fahéjas sült gyümölcsök (LM, GM) 340 kcal, ch: 31 g <b>1 520 Ft</b>
E2	<b>Egészség Kontroll</b> <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Tejfőlös zöldbabfőzelék, rántott csirkemell (LM, GM) 530 kcal, ch: 39 g <b>1 440 Ft</b>	Túrós csusza, piritott bacon (LM, GM) 750 kcal, ch: 61 g <b>1 470 Ft</b>	Sajttal töltött, rántott csirkemell, zelleres édesburgonya-püré (LM, GM) 530 kcal, ch: 36g <b>1 550 Ft</b>	Rakott karfiol (sertésborsó, tejföl, sajt, barnarizs) (LM, GM) 510 kcal, ch: 26 g <b>1 450 Ft</b>	Carbonara spagetti (LM, GM) 580 kcal, ch: 44 g <b>1 450 Ft</b>
E3	<b>Egészség Kontroll Vegetáriánus</b> <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Újhagymás, gombás sajttal töltött rántott palacsinta, snidlinges tejfőlmártás (LM, GM) 770 kcal, ch: 51 g <b>1 590 Ft</b>	Brokkoli párizsiasan, olívás, light burgonyapüré (LM, GM) 480 kcal, ch: 38 g <b>1 350 Ft</b>	Rántott sajt, zöldséges barnarizs (LM, GM) 740 kcal, ch: 77 g <b>1 550 Ft</b>	Túrógombóc, fahéjas édes tejföl (LM, GM) 630 kcal, ch: 72 g <b>1 490 Ft</b>	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, rántott füstölt tofu (LM, GM) 590 kcal, ch: 61 g <b>1 290 Ft</b>
P3	<b>Paleo főételek</b>	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>	Mustáros, csípős marharagu, galuska 590 kcal, ch: 53 g <b>1 550 Ft</b>	Kacsamell saláta, gyömbéres, narancsos olívás öntet 430 kcal, ch: 11 g <b>1 750 Ft</b>	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) 490 kcal, ch: 20 g <b>1 250 Ft</b>
P4	<b>Paleo főételek</b>	Sült csirkecomb, mustármártás, répafánk 440 kcal, ch: 33 g <b>1 490 Ft</b>	Malacsült, párolt káposzta 510 kcal, ch: 19 g <b>1 340 Ft</b>	Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya-püré 480 kcal, ch: 23 g <b>1 320 Ft</b>	Kemencében sült sertésborsó, bazsalikomos sült cékla, lila hagymával 500 kcal, ch: 17 g <b>1 290 Ft</b>	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma) 500 kcal, ch: 20 g <b>1 390 Ft</b>
P5	<b>Paleo főételek</b> <small>Ketogén jellegű</small>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol ch: 6 g <b>1 450 Ft</b>	Mediterrán rakottas (kukkini, padlizsán, zeller, szárnyashús) ch: 16 g <b>1 450 Ft</b>	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta ch: 8 g <b>1 450 Ft</b>	Reszelt peccsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta- saláta ch: 12 g <b>1 450 Ft</b>	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, zöldfűszeres brokkolipüré ch: 8 g <b>1 450 Ft</b>
P6	<b>Paleo főételek</b> <small>Ketogén jellegű</small>	Pestós pulykamell falatok, olívabogyós zöldsaláta ch: 7 g <b>1 490 Ft</b>	Vincellér peccsenye (sertéskaraj bors, gombás, májas raguban), karfiolrizs ch: 12 g <b>1 450 Ft</b>	Csülkös pacal, vizes uborka ch: 8 g <b>1 490 Ft</b>	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel ch: 7 g <b>1 490 Ft</b>	Töltött káposzta (szárnyashúsból) ch: 12 g <b>1 450 Ft</b>
ZS15	<b>Zsírétető desszertek</b> <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>	Somlói galuska 360 kcal, ch: 16 g <b>660 Ft</b>	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 200 kcal, ch: 17 g <b>620 Ft</b>	Joghurtos citromszület 270 kcal, ch: 9 g <b>630 Ft</b>
E8	<b>Egészség Kontroll Desszertek</b> <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Málnás túrókrém (LM, GM) 220 kcal, ch: 7 g <b>820 Ft</b>	Paleo almatortaszület, meggyragu 330 kcal, ch: 24 g <b>690 Ft</b>	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 180 kcal, ch: 17 g <b>750 Ft</b>	Almás, mákos paleo lepény lime-os gyümölcsvelő 300 kcal, ch: 12 g <b>750 Ft</b>	Paleo kakaós szület, málna öntettel 380 kcal, ch: 5 g <b>720 Ft</b>

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

47. hét		Hétfő (11.19.)	Kedd (11.20.)	Szerda (11.21.)	Csütörtök (11.22.)	Péntek (11.23.)	Szombat (11.24.)	Vasárnap (11.25.)
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP</b> <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP</b>								
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)</b>	Mediterrán zöldségleves Alföldi csirkecombfilé, tészta	Fahéjas szilvaleves Bácskai rizses hús	Tejfeles karfiolleves Gombapörkölt, galuska	Sárgaborsó-krémleves füstölt tarjával Gránátos kocka	Grízgaluskaleves Szárzabab-főzelék, főtt tojás	Lebbencsleves Gyümölcsös tejberizs	Zöldborsóleves, vajás galuska Órdögi csirkecomb falatok, hagymás tört burgonya
		1120 Ft	1120 Ft	1120 Ft	1120 Ft	1120 Ft	1120 Ft	1120 Ft
<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP</b> <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP</b>								
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Tanyasi bableves Diós metélt	Korhelyleves, házi kolbásszal Zöldborsófőzelék, fűszeres sertéspörkölt	Tejfeles karfiolleves Vadas pulykamelltokány, spagetti	Tejszínes zellerkrémleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	Zöldborsóleves, vajás galuska Milánói makaróni, reszelt sajt	Tanyasi tokány, tarhonya Épres szelet	Grízgaluskaleves Rántott csirkemell, sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs
		1290 Ft	1290 Ft	1290 Ft	1290 Ft	1420 Ft	1290 Ft	1290 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Májgaluskaleves Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	620 kcal ch: 20 g Feketeszedres gyümölcs-krémleves Sertésgyros, kefirés tatziki saláta	430 kcal ch: 16 g Petrezselymes gombaleves Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	430 kcal ch: 21 g Zöldfűszeres szárnyashúsleves Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	520 kcal ch: 27 g Zöldborsóleves, vajás galuska Káposztás tészta (low carb)	530 kcal ch: 47 g Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb Joghurtos citromszelet	650 kcal ch: 27 g Paradicsomleves Sertéspörkölt, házi csalamádé
		1590 Ft	1590 Ft	1590 Ft	1590 Ft	1590 Ft	1590 Ft	600 kcal ch: 26 g 1590 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Minestrone leves Pestós pulykamell falatok, olívabogyós zöldsaláta	610 kcal ch: 20 g Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta Fekete csokis, egrespuding	580 kcal ch: 16 g Csurgatott tojásleves Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	460 kcal ch: 10 g Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta- saláta Feketecsokis, citromos kókuszkrém	610 kcal ch: 15 g Paradicsomleves Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)	650 kcal ch: 33 g 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)	1690 Ft
		1690 Ft	1690 Ft	1690 Ft	1690 Ft	1690 Ft	1690 Ft	1690 Ft

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

47. hét	Hétfő (11.19.)	Kedd (11.20.)	Szerda (11.21.)	Csütörtök (11.22.)	Péntek (11.23.)	Szombat (11.24.)	Vasárnap (11.25.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NA P</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 82 400 Ft / 28 NA P</b>		
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne (Low Carb)	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Tejszínes parajfőzelék, rántott, fokhagymás sertéskaraj, (Zsírégető bundában)	Cordon Bleu sertéskaraj, (sonka, gomba, sajt), tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Töltött káposzta (szárnyashúsból)
	<b>Vacsora</b>	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta	Sertésgyros, kefires tzatziki saláta	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Kemencében sült sertésstarja, bazsalikomos sült cékla, lila hagymával	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	Zöldfűszeres csirkecombfalatok, grillezett gomba	Kapros tökfőzelék, grillezett csirkecomb
	<b>Snack</b>	Almás gyümölcskocsonya	Gesztenyepüré	Somlói galuska	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Feketecskis, szedres kókuszkrém	Joghurtos citromszelet	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya
	<b>Másnap reggeli</b>	Snidlinges ricottakrém, Zsírégető kifli	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák zöldségekkel, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajsizilekvár, 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>	<b>3 290 Ft</b>	<b>3 290 Ft</b>
Számított tápérték:		1220 kcal, ch: 55 g	1360 kcal, ch: 43 g	1430 kcal, ch: 43 g	1450 kcal, ch: 40 g	1430 kcal, ch: 44 g	1320 kcal, ch: 47 g	1150 kcal, ch: 45 g

<b>1000 kcal</b>		<b>SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NA P</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 70 400 Ft / 28 NA P</b>	
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	Barbecue csirkecombfilé, paprikával grillezett padlizsán	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Kemencében sült sertésstarja, bazsalikomos sült cékla, lila hagymával	Töltött káposzta (szárnyashúsból)	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	Marhapörkölt, sós-vizes uborka	
	<b>Vacsora</b>	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldségsaláta	Sertésgyros, kefires tzatziki saláta	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	
	<b>Másnap reggeli</b>	Snidlinges ricottakrém, extrudált kenyér (2 db)	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák zöldségekkel, extrudált kenyér (2 db)	Citromos túrókrém	Tejfölös túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldséges szárnyasmájkrém, puffasztott búza (2 db)	Diétás kajsizilekvár, 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>	<b>2 790 Ft</b>	<b>2 790 Ft</b>	
Számított tápérték:		980 kcal, ch: 30 g	860 kcal, ch: 25 g	790 kcal, ch: 30 g	1060 kcal, ch: 34 g	1150 kcal, ch: 35 g	1060 kcal, ch: 39 g	930 kcal, ch: 48 g	

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

47. hét	Hétfő (11.19.)	Kedd (11.20.)	Szerda (11.21.)	Csütörtök (11.22.)	Péntek (11.23.)	Szombat (11.24.)	Vasárnap (11.25.)	
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 59 990 Ft / 28 NA P</b>		
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bulgur, mustármártás	Paradicsomos hajdina	Csicsерipogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Tökmagolajos párolt savanyúkáposzta	Sült zöldségek indiai módra	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	<b>Vacsora</b>	Lenmagos kevert saláta, zeller	Görög saláta tofuval	Párolt alma zellerrel	Korianderes sült zöldségek, petrezselyem-mártás	Grillezett gomba, fokhagyma-mártás	Lecsós, gombás zöldbab	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	<b>Snack</b>	Karottás burgonyakrémleves	Feketeszedres gyümölcs-krémleves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves	Paradicsomleves	Cseresznye-krémleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
<b>Napi ár:</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	<b>2 390 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	740 kcal, ch: 93 g	630 kcal, ch: 66 g	490 kcal, ch: 71 g	530 kcal, ch: 75 g	700 kcal, ch: 61 g	650 kcal, ch: 66 g	730 kcal, ch: 74 g	

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							
P 111	<b>Ebéd</b>	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Malacsült, párolt káposzta	Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya-püré	Kemencében sült sertésárja, bazsalikomos sült cékla, lila hagymával	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.
	<b>Vacsora</b>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Reszelt pecsenye-kacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	
	<b>Snack</b>	Almás gyümölcscocsonya	Feketecskis egrespuding	Feketecskis narancsos kakaómousse	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Feketecskis, szedres kókuszkrém	
<b>Napi ár:</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>		
<b>Számított tápérték:</b>	1180 kcal, ch: 24 g	1090 kcal, ch: 35 g	1090 kcal, ch: 39 g	1110 kcal, ch: 32 g	1120 kcal, ch: 31 g		

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






47. hét	Hétfő (11.19.)	Kedd (11.20.)	Szerda (11.21.)	Csütörtök (11.22.)	Péntek (11.23.)	Szombat (11.24.)	Vasárnap (11.25.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (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.
		Grillezett csirkecomb, light majonézes póréhagymás kukoricasaláta	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Tejszínes parajfőzelék, rántott, fokhagymás sertéskaraj	Reszelt pecsenye-kacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposztasaláta	Káposztás tészta	
		Feketecsokis, sárgabarackos mousse	Feketecsokis egrespuding	Somlói galuska	Feketecsokis, citromos kókuszkrém	Feketecsokis, szedres kókuszkrém	
	Étkezés	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	Sertésgyros, 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, Zsírégető kifli	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák zöldség, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Diétás kajsizlekvár, light 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)		
<b>Napi ár:</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>		
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

47. hét	Hétfő (11.19.)	Kedd (11.20.)	Szerda (11.21.)	Csütörtök (11.22.)	Péntek (11.23.)	Szombat (11.24.)	Vasárnap (11.25.)	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP</b>		
P 121	<b>Reggeli</b>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Malacsült, párolt káposzta	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Kemencében sült sertésstarja, bazsalikomos sült cékla, lila hagymával	Marhapörkölt, sós-vizes uborka	Töltött káposzta (szárnyashúsból)	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)
	<b>Ebéd</b>	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócsás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Vincellér pecsenye, karfiolrizs	Csülkös pacal, vizes uborka	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré
	<b>Vacsora</b>	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	<b>Snack</b>	Tojásos lecsó	Tonhalkrém, zöldség	Baconös, paprikás tojás	Libazsír, paleo kenyér, zöldség	Spenótos muffin, fokhagyma-mártás	Zöldséges tojáslepény	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>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	
Számított tápérték:	ch: 24 g	ch: 37 g	ch: 23 g	ch: 32 g	ch: 29 g	ch: 30 g	ch: 34 g	

<b>90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <del>22 900 Ft</del> HELYETT 19 990 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <del>91 600 Ft</del> HELYETT 74 900 Ft / 28 NAP</b>		
P 121	<b>Ebéd</b>	Mediterrán zöldségleves Diós metélt	Zöldborsófőzelék, kenyér	Petrezselymes gombaleves Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Zöldfűszeres zöldségleves Gránátos kocka	Könnnyű lencsefőzelék, kenyér	Zöldséges erőleves Sertéspörkölt, házi csalamádé	Cserezsnyekrémléves Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya
	<b>Vacsora</b>	Diós metélt	Zöldborsófőzelék, kenyér	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Lúdláb szelet (2 db)	Könnnyű lencsefőzelék, kenyér	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Cserezsnyekrémléves
	<b>Hatást fokozó ital</b>	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)
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
	<b>Másnap tízórai</b>	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
<b>Napi ár:</b>	<del>4 200 Ft</del> 3 200 Ft	<del>4 200 Ft</del> 3 200 Ft	<del>4 600 Ft</del> 3 600 Ft	<del>4 200 Ft</del> 3 200 Ft	<del>4 200 Ft</del> 3 200 Ft	<del>4 600 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>