

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK



03. hét		Hétfő (01.14.)		Kedd (01.15.)		Szerda (01.16.)		Csütörtök (01.17.)		Péntek (01.18.)	
H41	KOCSONYA							Hagyományos kocsonya (Csütörtöki szállítással)		1 190 Ft	
H1	Levesek	Mediterrán zöldségleves	520 Ft	Csontleves, finommetélttel	560 Ft	Tejfeles karfiolleves	520 Ft	Tejszínes zellerkrémleves	520 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft
H2	Levesek	Tanyasi bableves	610 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	600 Ft	Sárgaborsó-krémleves fűstölt tarjával	620 Ft	Tárkonyos, tejfeles pulykaraguleves	620 Ft	Fahéjas szilvaleves	560 Ft
H5	Tészták	Diós metélt	920 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonnapörccel	990 Ft	Genovai spagetti (szárnyashús, fokhagyma, tejszín)	990 Ft	Gránátos kocka	920 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	990 Ft
H6	Főzelékek	Zöldborsófőzelék		Szárzabab-főzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Magyaros kelkáposzta-főzelék		Brokkolifőzelék	
		1. tükörtójas (2 db)	960 Ft	1. főtt tojás (2 db)	940 Ft	1. szárnyas vagdalt	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft
		2. fűszeres sertéspörkölt	1 050 Ft	2. fasírt (sertés)	1 040 Ft	2. sült házi kolbász	1 120 Ft	2. brassói aprópecsenye	1 120 Ft	2. ördögi csirkecombfalatok (ragu)	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rösztli, tejfölmártás, fűstölt sajt	990 Ft	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	920 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 050 Ft	Gyümölcsös tejberizs	970 Ft
H8	Készételek	Alföldi szárnyas tokány (kolbász, fűstölt szalonna, tejföl), tészta	1 060 Ft	Tejszínes, zöldborsós csibefalatok, jázminrizs	990 Ft	Mogyorós, chilis csirkemelcsíkok, zöldes rizs	1 060 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, hasábburgonya	1 090 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	990 Ft
H9	Készételek	Bácsi rizes hús	990 Ft	Lecsós sertésszelet, tepsis burgonya	1 090 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 050 Ft	Pincepörkölt (sertéslapocka, kolbász, sertésvelő, szalonna, lecsó, fokhagyma), jázminrizs	1 070 Ft	Ördögi csirkecombfalatok (szalonna, chili, erős paprika, lecsó) hagymás tört burgonya	1 030 Ft
H11	Frissensültek	Rántott sertésszelet		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bund.)		Gombás bundában sült csirkecombfilé		Rántott csirkemell, sajtos bundában	
		1. kukoricás rizs	1 050 Ft	1. zöldes rizs	1 060 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 080 Ft	1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 060 Ft
		2. franciasaláta	1 150 Ft	2. hasábburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 100 Ft	2. hercegnő burgonya	1 120 Ft	2. burgonyapüré	1 080 Ft
H12	Népszerű ételek	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 150 Ft	Diós, sajtkrémmel göngyölt csirkemell, majonézes burgonyasaláta	1 190 Ft	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva, kukoricás rizs	1 190 Ft	Röszei zsiványpecsenye (sertéstárja, szalonnás, kolbászos, lecsós ragu), burgonyakrokkett	1 250 Ft	Vajas csirkemell, mézes-chilis mártás, jázminrizs	1 250 Ft
H13	Ínyenc ételek	Maya csirkemellfilé (kaporral, kukoricával, juhtúróval töltött, rántott), kukoricás jázminrizs	1 250 Ft	Gyulai kolbásszal töltött sertésborda rántva, tepsis burgonya	1 290 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), burgonyapüré	1 190 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csusza	1 410 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska	1 350 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	490 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	550 Ft	Bécsi túrókocka	550 Ft	Lúdláb szelet	490 Ft	Epres szelet	480 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

03. hét		Hétfő (01.14.)	Kedd (01.15.)	Szerda (01.16.)	Csütörtök (01.17.)	Péntek (01.18.)
ZS1	Zsírregető levelek <i>Low carb</i>	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g 620 Ft	Feketeszedres gyümölcskrémleves 80 kcal, ch: 8 g 660 Ft	Petrezselymes gombaleves 120 kcal, ch: 9 g 650 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsvéles 150 kcal, ch: 7 g 650 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g 630 Ft
P1	Paleo levelek	Minestrone leves 110 kcal, ch: 13 g 690 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 130 kcal, ch: 9 g 720 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g 690 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 180 kcal, ch: 10 g 690 Ft	Paradicsomleves 150 kcal, ch: 13 g 650 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek <i>Low carb</i>	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres) 290 kcal, ch: 9 g 1 350 Ft	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), grillezett csirkecomb 300 kcal, ch: 9 g 1 150 Ft	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g 1 190 Ft	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta 350 kcal, ch: 10 g 1 250 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfalatok, grillezett gomba 320 kcal, ch: 9 g 1 190 Ft
ZS6	Kalóriászegény ételek <i>Low carb</i>	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta 280 kcal, ch: 13 g 1 220 Ft	Barbecue sertésfalatok, körtés almasaláta 290 kcal, ch: 23 g 1 290 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 360 kcal, ch: 20 g 1 190 Ft	Kapros tökfőzelék, szurokfűves csirkecombfilé 330 kcal, ch: 17 g 1 220 Ft	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 340 kcal, ch: 22 g 1 220 Ft
ZS7	Zsírregető lisztel készült ételek <i>Low carb</i>	Tökmagos, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), céklapüré 430 kcal, ch: 18 g 1 290 Ft	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), fokhagymás, tejfőlös zöldségek 580 kcal, ch: 22 g 1 220 Ft	Tejszínes parajfőzelék, diós, rántott sertéskaraj (Zsírregető bundában), 610 kcal, ch: 12 g 1 250 Ft	Gordon Bleu sertéskaraj, (sonka, gomba, sajt), tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta 550 kcal, ch: 9 g 1 290 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), gyömbéres szilvamártás 540 kcal, ch: 26 g 1 250 Ft
ZS8	Zsírregető lisztel készült ételek <i>Low carb</i>	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne (low carb) 600 kcal, ch: 27 g 1 290 Ft	Csirkecombpaprikás, galuska (Zsírregető liszt) 610 kcal, ch: 20 g 1 230 Ft	Diós, rántott sertéskaraj (Zsírregető bundában), light franciasaláta 580 kcal, ch: 26 g 1 250 Ft	Szezámagos rántott csirkemell (Zsírregető bund.), balzsamecetes sült cékla, lila hagymával 420 kcal, ch: 22 g 1 250 Ft	Káposztás tészta (low carb) 330 kcal, ch: 36 g 1 190 Ft
ZS9	Fitt ételek <i>Low carb</i>	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos hajdina 540 kcal, ch: 59 g 1 170 Ft	Grillezett csirkecomb, light majonézes poréahagymás kukoricasaláta 500 kcal, ch: 30 g 1 120 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs 540 kcal, ch: 51 g 1 650 Ft	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 510 kcal, ch: 30 g 1 220 Ft	Mediterrán pestós pulykamell, karottás, cukkinis barnarizs 600 kcal, ch: 51 g 1 250 Ft
E1	Egészség Kontroll <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya (LM, GM) 640 kcal, ch: 70 g 1 490 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás (Lm, GM) 500 kcal, ch: 26 g 1 490 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska (LM, GM) 600 kcal, ch: 52 g 1 590 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkemell, zelleres édesburgonya-püré (LM, GM) 540 kcal, ch: 28 g 1 590 Ft	Rántott tonhali, almaecetes, lila hagymás, light burgonyasaláta (LM, GM) 460 kcal, ch: 68 g 1 550 Ft
E2	Egészség Kontroll <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Tejfőlös zöldbabfőzelék, sült csirkecomb (LM, GM) 460 kcal, ch: 22 g 1 490 Ft	Rakott karfiol (LM, GM) (sertéshús, tejföl, sajt, barnarizs) 650 kcal, ch: 32 g 1 450 Ft	Sertésszelet, párizsi bunda, sajtos light burgonyapüré (LM, GM) 740 kcal, ch: 59 g 1 490 Ft	Rakott kelkáposzta (szárnyashús LM, GM) 660 kcal, ch: 34 g 1 450 Ft	Almával göngyölt sertéskaraj, fahéjas sült gyümölcsök (LM, GM) 280 kcal, ch: 28 g 1 520 Ft
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Újhagymás, gombás sajttal töltött, rántott palacsinta, snidlinges tejfölmártás (LM, GM) 770 kcal, ch: 51 g 1 630 Ft	Brokkoli párizsiasan, szerezscendiós light burgonyapüré (LM, GM) 410 kcal, ch: 62 g 1 350 Ft	Rántott sajt, zöldséges barnarizs (LM, GM) 670 kcal, ch: 63 g 1 550 Ft	Túrógombóc, fahéjas édes tejföl (LM, GM) 520 kcal, ch: 45 g 1 490 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, rántott füstölt tofu (LM, GM) 600 kcal, ch: 65 g 1 390 Ft
P3	Paleo főételek	Sertéspörkölt, házi csalamádé 430 kcal ch: 10 g 1 440 Ft	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta 360 kcal, ch: 14 g 1 330 Ft	Kacsamell saláta, gyömbéres, narancsos olívás öntet 420 kcal, ch: 10 g 1 750 Ft	Mustáros, csípős marharagu, galuska 590 kcal, ch: 53 g 1 550 Ft	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) 340 kcal, ch: 13 g 1 290 Ft
P4	Paleo főételek	Sült csirkecomb, mustármártás, répafrank 360 kcal, ch: 34 g 1 490 Ft	Malacsült, hagymás tört zeller 510 kcal, ch: 14 g 1 440 Ft	Majorannás csirkecomb, wokban pirított zöldségek 400 kcal, ch: 19 g 1 320 Ft	Kemencében sült sertésarja, balzsamecetes sült cékla, lila hagymával 370 kcal, ch: 18 g 1 290 Ft	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma) 660 kcal, ch: 21 g 1 390 Ft
P5	Paleo főételek <i>Ketogén jellegű</i>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol ch: 6 g 1 450 Ft	Currys csirkemell, brokkolipüré ch: 7 g 1 450 Ft	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconós, párolt, kínai kel ch: 7 g 1 490 Ft	Szurokfűves csirkecombfilé, baconós, roppanós saláta ch: 8 g 1 450 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, zöldfűszeres brokkolipüré ch: 8 g 1 450 Ft
P6	Paleo főételek <i>Ketogén jellegű</i>	Pestós pulykamell falatok, olivabogyós zöldsaláta ch: 7 g 1 490 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), karfiolrizs ch: 12 g 1 450 Ft	Csülkös pacal, vizes uborka ch: 8 g 1 490 Ft	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta ch: 11 g 1 450 Ft	Töltött káposzta (szárnyashúsból) ch: 9 g 1 450 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek <i>Low carb</i>	Almás pite 310 kcal, ch: 18 g 650 Ft	Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 16 g 650 Ft	Somlói galuska 360 kcal, ch: 16 g 650 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 200 kcal, ch: 17 g 660 Ft	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 8 g 630 Ft
E8	Egészség Kontroll Desszertek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Meggyes tápiókapuding (Paleo) 120 kcal, ch: 13 g 690 Ft	Paleo almatortaszelet, meggyragu 300 kcal, ch: 24 g 690 Ft	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 180 kcal, ch: 18 g 750 Ft	Almás, mákos paleo lepény lime-os gyümölcsvelő 300 kcal, ch: 12 g 750 Ft	Paleo kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g 720 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

03. hét		Hétfő (01.14.)		Kedd (01.15.)		Szerda (01.16.)		Csütörtök (01.17.)		Péntek (01.18.)		Szombat (01.19.)		Vasárnap (01.20.)	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP															
4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Mediterrán zöldségleves Bácskai rizses hús	1150 Ft	Csontleves, finommetélttel Szárzabab-főzelék, főtt tojás	1150 Ft	Tejfeles karfiolleves Gombapaprikás, orsótészta	1150 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Pincepörkölt, jázminrizs	1150 Ft	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	1150 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Gyümölcsös tejberizs	1120 Ft	Ördögi csirkecombfalatok, hagymás, tört burgonya Epres szelet	1150 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP															
4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Mediterrán zöldségleves Chili con carne	1390 Ft	Csontleves, finommetélttel Tejszínes, zöldborsós csibefalatok, jázminrizs	1290 Ft	Tejfeles karfiolleves Vadas pulykamelltokány, spagetti	1290 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Magyaros kelkáposzta-főzelék, sült virsli (2 db)	1290 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Ördögi csirkecombfalatok, hagymás, tört burgonya	1290 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt Epres szelet	1290 Ft	Grízgaluskaleves Rántott csirkemell, sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Májgaluskaleves Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta	450 kcal ch: 20 g 1590 Ft	Feketeszedres gyümölcskrémleves Barbecue sertésfalatok, körtés almasaláta	370 kcal ch: 31 g 1590 Ft	Petrezselymes gombaleves Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	430 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	550 kcal ch: 18 g 1590 Ft	Paradicsomleves Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel	490 kcal ch: 35 g 1590 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya	590 kcal ch: 35 g 1590 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	510 kcal ch: 25 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Sült csirkecomb, mustármártás, répafránk Meggyes tápiókapuding	480 kcal ch: 47 g 1690 Ft	Malacsült, hagymás tört zeller Paleo almatortaszelet, meggyragu	810 kcal ch: 38 g 1690 Ft	Csurgattott tojásleves Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel	480 kcal ch: 9 g 1690 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves Kemencében sült sertésstarja, balzsamecetes sült cékla, lila hagymával	550 kcal ch: 28 g 1690 Ft	Paradicsomleves Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	490 kcal ch: 26 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)

03. hét	Hétfő (01.14.)	Kedd (01.15.)	Szerda (01.16.)	Csütörtök (01.17.)	Péntek (01.18.)	Szombat (01.19.)	Vasárnap (01.20.)	
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	Tökmagos, rántott sertésborda, céklapüré	Csirkemellpaprikás, galuska	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Szezámmagos rántott csirkemell, balsamecetes sült cékla, lila hagymával	Töltött káposzta (szárnyashúsból)	Marhapörkölt, sós-vizes uborka	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás
	Vacsora	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), grillezett csirkecomb	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Zöldfűszeres csirkecomb-falatok, grillezett gomba	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	Zöldfűszeres csirkecomb-falatok, grillezett gomba
	Snack	Meggyes tápiókapuding	Gesztenyepüré	Csurgatott tojásleves	Zöldfűszeres szárnyashúsleves	Feketecskós, szedres kókuszkrém	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges szárnyas májkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajsizilekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	
Számított tápérték:		1180 kcal, ch: 50 g	1370 kcal, ch: 47 g	1270 kcal, ch: 44 g	1120 kcal, ch: 46 g	1200 kcal, ch: 34 g	1160 kcal, ch: 36 g	1070 kcal, ch: 42 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	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), grillezett csirkecomb	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Kapros tökfőzelék, szurokfűves csirkecombfilé	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Töltött káposzta (szárnyashúsból)	
	Vacsora	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Marhapörkölt, sós-vizes uborka	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	Zöldfűszeres csirkecomb-falatok, grillezett gomba	
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Citromos túrókrém	Tejfölös túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldséges szárnyas májkrém, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, puffasztott búzaszelet (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:		850 kcal, ch: 38 g	930 kcal, ch: 25 g	850 kcal, ch: 42 g	880 kcal, ch: 33 g	860 kcal, ch: 41 g	940 kcal, ch: 32 g	850 kcal, ch: 35 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

03. hét	Hétfő (01.14.)	Kedd (01.15.)	Szerda (01.16.)	Csütörtök (01.17.)	Péntek (01.18.)	Szombat (01.19.)	Vasárnap (01.20.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 56 990 Ft / 28 NA P		
ZS 141	Ebéd	Paradicsomos hajdina, tofu kocka	Hagymás tört zeller	Zöldséges barnarizs, lime-mártás	Csicszeripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Lecsós, gombás zöldbab	Jázmínrizs, párolt alma zellerrel	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos kevert saláta, zeller	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Korianderes sült zöldségek	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Zöldséges tojáslepény	Grillezett gomba, fokhagyma-mártás	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Karottás burgonyaleves	Feketeszedres gyümölcskrémleves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémleves	Cseresznyekrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves	Paradicsomleves
	Másnap reggeli	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Fahéjas, sült gyümölcsök	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	
Számított tápérték:	760 kcal, ch: 93 g	600 kcal, ch: 46 g	680 kcal, ch: 95 g	620 kcal, ch: 76 g	660 kcal, ch: 55 g	670 kcal, ch: 96 g	710 kcal, ch: 86 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Sült csirkecomb, mustármártás, répafánk	Malacsült, hagymás tört zeller	Majorannás csirkecomb, wokban pirított zöldségek	Kemencében sült sertésárja, balsamecetes sült cékla, lila hagymával	Töltött káposzta (szárnyashúsból)	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Pestós pulykamell falatok, olivabogyós zöldsaláta	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	
	Snack	Meggyes tápiókapuding (Paleo)	Csirkehúsleves gazdagon	Feketecsokis, narancsos kakaómousse	Almás, mákos paleo lepény lime-os gyümölcsvelő	Paleo kakaós szelet, málna öntettel	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	900 kcal, ch: 54 g	1010 kcal, ch: 37 g	990 kcal, ch: 33 g	970 kcal, ch: 38 g	1150 kcal, ch: 29 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)






03. hét	Hétfő (01.14.)	Kedd (01.15.)	Szerda (01.16.)	Csütörtök (01.17.)	Péntek (01.18.)	Szombat (01.19.)	Vasárnap (01.20.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Lenmagos kevert saláta	Lime-os, körtés almasaláta	Vizes uborka	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Párolt alma zellerrel	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne (low carb)	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírregető liszt)	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	Káposztás tészta (low carb)	
		Meggyes tápiókapuding	Gesztenyepüré	Somlói galuska	Almás, mákos lepény lime-os gyümölcsvelő	Feketecskis, szedres kókuszkrém	
	Étkezés	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), grillezett csirkecomb	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	
	Étkezés	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, zöldség, Zsírregető kifli	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírregető kifli	Citromos túrókrém	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírregető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	
Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)		Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1360 kcal, ch: 78 g	1530 kcal, ch: 76 g	1350 kcal, ch: 65 g	1470 kcal, ch: 79 g	1230 kcal, ch: 77 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

03. hét	Hétfő (01.14.)	Kedd (01.15.)	Szerda (01.16.)	Csütörtök (01.17.)	Péntek (01.18.)	Szombat (01.19.)	Vasárnap (01.20.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Currys csirkemell, brokkolipüré	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposztasaláta	Marhapörkölt, sós-vizes uborka	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	Töltött káposzta (szárnyashúsból)
	Ebéd	Feketeccsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, rebarbarás-szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Vincellér pecsenye, karfiolrizs	Csülkös pacal, vizes uborka	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Csülök, párolt savanyú káposztával	Majonézes hússaláta	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Sajtos omlett	Libazsír, zöldség, paleo kenyér	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Baconös, paprikás tojás	Spenótos muffin, fokhagyma-mártás	Zöldséges tojáslepény	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet
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: 22 g	ch: 24 g	ch: 28 g	ch: 27 g	ch: 27 g	ch: 29 g	ch: 28 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 74 990 Ft / 28 NAP			
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap				
P 121	Ebéd	Mediterrán zöldségleves Diós metélt	Szárazbab-főzelék, kenyér	Petrezselymes gombaleves Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Zöldfűszeres zöldségleves Kakaós tészta	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, kenyér	Zöldséges erőleves Csülök, párolt savanyú káposztával	Cseresznyekrémléves Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya			
	Vacsora	Diós metélt	Szárazbab-főzelék, kenyér	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Lúdláb szelet (2 db)	"Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, kenyér"	Csülök, párolt savanyú káposztával	Cseresznyekrémléves			
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)			
	Másnap reggeli	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)			
	Másnap tízórai	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)			
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!	Téli 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