

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK



04. hét		Hétfő (01.21.)		Kedd (01.22.)		Szerda (01.23.)		Csütörtök (01.24.)		Péntek (01.25.)	
H41	KOCSONYA							Hagyományos kocsonya (Csütörtöki szállítással)		1 190 Ft	
H1	Levesek	Paradicsomleves	570 Ft	Csurgatott tojásleves	540 Ft	Bableves	630 Ft	Tejfölös burgonyaleves	510 Ft	Erőleves eperlevéllel	520 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt tarjával	660 Ft	Sertésraguleves	620 Ft	Újházy jércehúsleves	630 Ft	Csókakói kolbászleves	650 Ft	Tejszínes őszibarackleves	620 Ft
H5	Tészták	Mákos tészta	920 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	990 Ft	Tepertős, túrós csusza	990 Ft	Vargabéles	970 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	990 Ft
H6	Főzelékek	Tökfőzelék		Sárgaborsó-főzelék		Tejszínes, fokhagymás spenót		Paradicsomos káposztafőzelék		Petrezselymes zöldbabfőzelék	
		1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. tükörtojás (2 db)	950 Ft	1. Stefánia vagdalt	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	970 Ft
		2. fasírt (szárnyas)	1 070 Ft	2. bakonyi szárnyastokány	1 050 Ft	2. grillezett sertéskaraj	1 080 Ft	2. sült kolbász	1 060 Ft	2. borsos sült csirkecomb	1 020 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsom-mártás, reszelt sajt	1 030 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	990 Ft	Rántott mozzarella, majonézes jázminrizs	1 050 Ft	Zöldsgöppörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), galuska	960 Ft	Tojásos lecsó, rizs	970 Ft
H8	Készételek	Töltött paprika, főtt burgonya	1 050 Ft	Stroganoff csirkefalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), petrezselymes jázminrizs	1 090 Ft	Húsos pásztortarhonya	1 020 Ft	Hentestokány (uborka, szalonna), jázminrizs	1 050 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska	1 030 Ft
H9	Készételek	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), párolt rizs	1 040 Ft	Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), orsó tészta	1 050 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), jázminrizs	1 050 Ft	Részes, füstös pulykapecsenye (fehérbor, szalonna), csusza tészta	1 050 Ft	Natúr sertésszelet, erdei gyümölcs mártás, főtt burgonya	1 080 Ft
H11	Frissensültek	Rántott sertésszelet		Mátrai borzas sertésborda (sajtos, tejfölös, burgonyás bund.)		Kijevi csirkemell (szer.dió, zöldfűsz, sajtos, bund.)		Csirkemell Orly módra		Sertésszelet Budapest módra	
		1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 070 Ft	1. kukoricás rizs	1 070 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 090 Ft
		2. majonézes burgonyasaláta	1 120 Ft	2. pirított burgonya	1 150 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 150 Ft	2. hasábburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 120 Ft
H12	Népszerű ételek	Mexikói csirkeszárnyak Acapulco-mártással (fehérbor, koriander, citromlé), hasábburgonya	1 220 Ft	Mézes-currys sült csirkefalatok, kéksajtos burgonyapüré	1 190 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasábburgonya	1 190 Ft	Hagymás marha rostélyos, hasábburgonya	1 420 Ft	Rántott tengeri halfilé, franciasaláta	1 190 Ft
H13	Ínyenc ételek	Texasi sertésborda (sertésborda, paradicsom, chili), korongburgonya (amerikai)	1 290 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésarja), tepsis burgonya	1 120 Ft	Túrós derelye, édes házi tejföl	1 120 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, galuska	1 290 Ft	Fettucini al' Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt) (olasz)	1 090 Ft
H20	Desszertek	Eszterházy szelet	560 Ft	Gyümölcscsel töltött palacsinta (alma, meggy, málna), vaníliaszósz	590 Ft	Citromos túrókocka	510 Ft	Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	530 Ft	Almás pite	540 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

04. hét		Hétfő (01.21.)		Kedd (01.22.)		Szerda (01.23.)		Csütörtök (01.24.)		Péntek (01.25.)	
ZS1	Zsírregető levelek <small>Low carb</small>	Citromos sárgabarack-krémléves 160 kcal, ch: 17 g	660 Ft	Tejfőls gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g	650 Ft	Tejszínes szilvaleves 140 kcal, ch: 16 g	620 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 220 kcal, ch: 13 g	660 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	630 Ft
P1	Paleo levelek	Tárkonyos sertésraguleves 150 kcal, ch: 8 g	690 Ft	Májgaluskaleves 160 kcal, ch: 13 g	690 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	710 Ft	Szederkrémléves 110 kcal, ch: 9 g	690 Ft	Pestós karalábé krémléves 150 kcal, ch: 10 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátzegény ételek <small>Low carb</small>	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta, újhagymás-mustáros öntet 440 kcal, ch: 13 g	1 240 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka 390 kcal, ch: 6 g	1 220 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 340 kcal, ch: 10 g	1 370 Ft	Citromos pulykamell falatok, olívbogyós, mozzarella's saláta 370 kcal, ch: 13 g	1 270 Ft	Borsos sült csirkecomb, metélfőhagymás pikáns tejszínmártás 300 kcal, ch: 7 g	1 290 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek <small>Low carb</small>	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 280 kcal, ch: 13 g	1 160 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek (cukkini, padlizsán, paradicsom, ceuzabab, fokhagyma, pestó) 380 kcal, ch: 20 g	1 220 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, mediterrán saláta (parmezán sajt, kígyó uborka, paradicsom, sárgarépa, olívbogyó, kukorica, pestó) 320 kcal, ch: 13 g	1 270 Ft	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldkörtet 300 kcal, ch: 18 g	1 220 Ft	Citromos tengeri halfilé, kapribogyós zöldsaláta 250 kcal, ch: 10 g	1 360 Ft
ZS7	Zsírregető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta (low carb) 590 kcal, ch: 30 g	1 170 Ft	Mandulás rántott camembert (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 620 kcal, ch: 15 g	1 450 Ft	Brokkolifőzelék, párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában) 530 kcal, ch: 15 g	1 240 Ft	Csirkemellgyros, pita (Zsírregető liszt), feta sajtos tzatziki saláta 440 kcal, ch: 12 g	1 290 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), amerikai light káposztasaláta 420 kcal, ch: 19 g	1 220 Ft
ZS8	Zsírregető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Brassói aprópecsenye (számyashúsból), zöldséges, sült burgonya 600 kcal, ch: 45 g	1 180 Ft	Tárkonyos, karottás szárnyastokány, galuska (low carb) 500 kcal, ch: 23 g	1 170 Ft	Párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában), mandulás-sárgarépás karfiolpüré 440 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft	Rántott csirkecombfilé ilahagymás tojáskrémrel töltve (Zsírregető bund.), füstölt sajtmártás 510 kcal, ch: 14 g	1 170 Ft	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli (low carb) 500 kcal, ch: 33 g	1 170 Ft
ZS9	Fitt ételek <small>Low carb</small>	Fokhagymás sertésszelet, poréahagymás light burgonyapüré 560 kcal, ch: 36 g	1 180 Ft	Rántott csirkemell zabpelyhes bundában (Fitt), parmezános, olívbogyós rukkolás saláta 640 kcal, ch: 35 g	1 330 Ft	Rozmaringos, szárnyasragu, zöldséges polenta 440 kcal, ch: 35 g	1 190 Ft	Óvári csirkemell, céklás vitaminaláta 520 kcal, ch: 18 g	1 290 Ft	Köményes sertésfalatok, sárgarépás quinoa 680 kcal, ch: 38 g	1 190 Ft
E1	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Chilis, joghurtos sertésapró tarhonya (LM, GM) 840 kcal, ch: 68 g	1 390 Ft	Pulykamell hawaii raguval (sonka, ananász), kukoricás barnarizs (LM, GM) 740 kcal, ch: 83 g	1 490 Ft	Őszibarackkal töltött sajtos csirkecombfilé, sajtos light burgonyapüré (LM, GM) 580 kcal, ch: 33 g	1 490 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, zöldség szalma (LM, GM) (uborka, kínai kel, sárgarépa, zeller) 390 kcal, ch: 30 g	1 490 Ft	Carbonara spagetti (LM, GM) 560 kcal, ch: 44 g	1 580 Ft
E2	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Rakott burgonya, házi kolbász (LM, GM) 840 kcal, ch: 44 g	1 440 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), zelleres hasábburgonya (LM, GM) 510 kcal, ch: 42 g	1 620 Ft	Rakott zöldbab (LM, GM) (szárnyashús, barnarizs, tejföl) 500 kcal, ch: 39 g	1 390 Ft	Harcspaprikás, túros galuska (LM, GM) 650 kcal, ch: 48 g	1 690 Ft	Poréahagymás burgonyafőzelék, fűszeres sertéstárja (LM, GM) 630 kcal, ch: 43 g	1 330 Ft
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Gyümölcsös tejberizs (LM, GM) 550 kcal, ch: 80 g	1 250 Ft	Túrókrémes palacsinta, vanília öntet (LM, GM) 590 kcal, ch: 40 g	1 350 Ft	Káposztás tészta (LM, GM) 380 kcal, ch: 56 g	1 250 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldséges hajdinafasírt (LM, GM) 590 kcal, ch: 54 g	1 330 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta (LM, GM) (alma, zeller, paleo majonéz, dijoni mustár, pirított dió, tejszín) 830 kcal, ch: 39 g	1 490 Ft
P3	Paleo főételek	Bazsalikom csirkecombfilé, zelleres édesburgonya-püré 440 kcal, ch: 22 g	1 450 Ft	Töltött sertéstárja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepény 690 kcal, ch: 15 g	1 590 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 490 kcal, ch: 19 g	1 790 Ft	Csirkemell, chili szószban, csipős zöldségek (cukkini, kaliforniai paprika, karfiol, chili paprika, pestó) 440 kcal, ch: 24 g	1 330 Ft	Paleo bundában sült csirkemell, majonézes ilahagymás, karfiol saláta 550 kcal, ch: 22 g	1 420 Ft
P4	Paleo főételek	Szalonnás, gombás sertésragu, paleo tészta 590 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 650 kcal, ch: 22 g	1 450 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörösbőr), galuska 570 kcal, ch: 53 g	1 550 Ft	Dubarry csirkemell (egytálétel parmezánnal) 530 kcal, ch: 20 g	1 380 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré 370 kcal, ch: 13 g	1 440 Ft
P5	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba ch: 9 g	1 440 Ft	Petrezselymes húsgombócok, parmezános, olívbogyós rukkolás saláta ch: 12 g	1 440 Ft	Zúzapörkölt, sós vizes uborka ch: 9 g	1 440 Ft	Vasalt csirkemellfilé, kelbimbós zöldségkrém ch: 9 g	1 440 Ft	Kemenecében sült csülök, házi káposztasaláta ch: 10 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Magyaros jércetokány, házi csalamádé ch: 10 g	1 440 Ft	Csülkös székelykáposzta ch: 11 g	1 440 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkemellfilé, petrezselymes karfiolpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Fokhagymás sertéstárja, chilis karfiolhab ch: 9 g	1 440 Ft	Csipős sertéskaraj, paradicsomos zöldsaláta ch: 8 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek <small>Low carb</small>	Brownie 360 kcal, ch: 6 g	620 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 310 kcal, ch: 17 g	620 Ft	Túros pite 360 kcal, ch: 9 g	620 Ft	Eperhabos piskóta 330 kcal, ch: 12 g	620 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	620 Ft
P10	Egészség Kontroll Desszertek <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Tiramisu (paleo) 440 kcal, ch: 5 g	770 Ft	Répatortakocka (paleo) 400 kcal, ch: 6 g	710 Ft	Erdei gyümölcsös kókusz kocka (paleo) 470 kcal, ch: 5 g	770 Ft	Áfonyás tapiókapuding (paleo) 100 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Rumos-meggyes palacsinta, csokiöntet (paleo) 260 kcal, ch: 24 g	720 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

04. hét		Hétfő (01.21.)	Kedd (01.22.)	Szerda (01.23.)	Csütörtök (01.24.)	Péntek (01.25.)	Szombat (01.26.)	Vasárnap (01.27.)
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP								
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Lencseleves, füstölt tarjával Mákos tészta 1150 Ft	Sertésraguleves Sárgaborsófőzelék, főtt tojás 1150 Ft	Bableves Húsos pásztortarhonya 1150 Ft	Tejfőlös burgonyaleves Hentestokány, jázminrizs 1150 Ft	Bolognai pagetti (szárnyashúsból) Almás pite 1150 Ft	Erőleves eperlevéllel Csirkemellpörkölt, főtt burgonya 1150 Ft	Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizs 1150 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP								
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Paradicsomleves Rántott sertésszelet, rizi-bizi 1390 Ft	Csurgatott tojásleves Mézes-currys sült csirkefalatok, kéksajtos burgonyapüré 1350 Ft	Bableves Tepertős, túrós csusza 1390 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz 1320 Ft	Húsgaluskaleves Bolognai pagetti (szárnyashúsból) 1390 Ft	Erőleves eperlevéllel Natúr sertésszelet, erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya 1320 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska Almás pite 1290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Tárkonyos sertésraguleves Fűszeres ghi vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba 480 kcal ch: 17 g 1590 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka Alma-ribizli kocsonya 440 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Tejszínes szilvaleves Párizsi sertésszelet, mandulás-sárgarépás karfiolpüré 580 kcal ch: 29 g 1590 Ft	Vasalt csirkemellfilé, kelbimbós zöldségkrém Mentás-epres gyümölcskocsonya 480 kcal ch: 18 g 1590 Ft	Pestós karalábé krémleves Sárgarépás vagdalt, ghi vajas zellerpüré 670 kcal ch: 23 g 1590 Ft	Húsgaluskaleves Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta 650 kcal ch: 14 g 1590 Ft	Borsos sült csirkecomb, metéőhagymás pikáns tejszínmártás Málnás, citromos joghurttorta kocka 540 kcal ch: 12 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Tárkonyos sertésraguleves Magyaros jércetokány, házi csalamádé 580 kcal ch: 18 g 1690 Ft	Májgaluskaleves Csülkös székelykáposzta 660 kcal ch: 24 g 1690 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré Gyömbéres gyümölcssaláta 500 kcal ch: 23 g 1690 Ft	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab Mentás-epres gyümölcskocsonya 510 kcal ch: 18 g 1690 Ft	Pestós karalábé krémleves Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta 690 kcal ch: 20 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)

04. hét	Hétfő (01.21.)	Kedd (01.22.)	Szerda (01.23.)	Csütörtök (01.24.)	Péntek (01.25.)	Szombat (01.26.)	Vasárnap (01.27.)	
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	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta	Tárkonyos, karottás szárnyastokány, galuska	Párizsi sertészelet, mandulás-sárgarépás karfiolpüré	Rántott csirkecombfilé lillahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajtmártás	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli	Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré
	Vacsora	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Vasalt csirkemellfilé, kelbimbós zöldségréteg	Citromos tengeri halfilé, kapribogyós zöldsaláta	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré	Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás
	Snack	Brownie	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Tejszínes szilvaleves	Eperhabos piskóta	Húsgaluskaleves	Feketeccokis kókuszpuding	Málnás, citromos joghurttorta kocka
	Másnap reggeli	Tükkörtojás, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	Zöldfűszeres túrókrém, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, 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:		1560 kcal, ch: 50 g	1470 kcal, ch: 50 g	1130 kcal, ch: 47 g	1540 kcal, ch: 43 g	1060 kcal, ch: 50 g	1390 kcal, ch: 43 g	1080 kcal, ch: 32 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	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Csülkös székelykáposzta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Vasalt csirkemellfilé, kelbimbós zöldségréteg	Citromos tengeri halfilé, kapribogyós zöldsaláta	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré	Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta	
	Vacsora	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőséges saláta, újhagymás-mustáros öntet	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, kovászos uborka	Zúzapörkölt, sós vizes uborka	Citromos pulykamell falatok, olívbogyós, mozzarella saláta	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré	Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta	Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás	
	Másnap reggeli	Tükkörtojás, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonka, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, extrudált kenyér (2 db)	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	Diétás baracklekvár, 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:		940 kcal, ch: 36 g	1090 kcal, ch: 26 g	870 kcal, ch: 30 g	1000 kcal, ch: 36 g	910 kcal, ch: 36 g	990 kcal, ch: 35 g	950 kcal, ch: 31 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

04. hét	Hétfő (01.21.)	Kedd (01.22.)	Szerda (01.23.)	Csütörtök (01.24.)	Péntek (01.25.)	Szombat (01.26.)	Vasárnap (01.27.)	
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	Zöldséges sült burgonya, füstölt tofukockák	Sült paprikás zöldségvagdalt, serpenyős sült zöldségek	Csicseriborsó pogácsa, almás párolt lilakáposzta	Babpüré, zöldségszalma	Gombapörkölt, brokkolis-paprikás felfújt	Cukkini indiai módra, könnyű burgonyahab	Sárgarépás quinoa, citromfűves, olivabogyós-mártás
	Vacsora	Színes bőségsaláta, újhagymás-mustáros öntet	Kukoricás barnarizs, lecsó	Mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Póré-s gombás zöldségek, petrezselyem-mártással	Édesköményes párolt zöldségek	Citrusos parajsaláta	Tofus zöldségcurry
	Snack	Citromos sárgabarack-krémleves	Magyaros káposztaleves	Tejszínes szilvaleves	Szederkrémleves	Ribizlikrémleves	Pestós karalábé-krémleves	Mexikói káposztaleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás-epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya
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:	670 kcal, ch: 82 g	660 kcal, ch: 97 g	610 kcal, ch: 65 g	640 kcal, ch: 61 g	720 kcal, ch: 69 g	670 kcal, ch: 83 g	710 kcal, ch: 69 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Csülkös székelykáposzta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Csirkecombfilé, chili szószban, csípős zöldségek	Paleo bundában sült csirkemell, majonézes lillahagymás, karfiol saláta	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődni.
	Vacsora	Szalonnás, gombás sertésragu, paleo tészta	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával)	Zúzapörkölt, sós vizes uborka	Vasalt csirkemellfilé, kelbimbós zöldségkrém	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré	
	Snack	Tárkonyos sertésraguleves	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös kókuszkecska	Feketecsokis, kávémousse	Pestós karalábé-krémleves	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:	1170 kcal, ch: 30 g	1200 kcal, ch: 44 g	1200 kcal, ch: 22 g	1160 kcal, ch: 36 g	1220 kcal, ch: 45 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)






04. hét	Hétfő (01.21.)	Kedd (01.22.)	Szerda (01.23.)	Csütörtök (01.24.)	Péntek (01.25.)	Szombat (01.26.)	Vasárnap (01.27.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Kovászos uborka	Joghurtos zöldsaláta	Céklás vitaminaláta	Kapribogyós zöldsaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Sovány sertéspaprikás, orsó tészta (low carb)	Tárkonyos, karottás szárnyastokány, galuska	Rozmaringos, szárnyasragu, zöldséges polenta	Rántott csirkecombfilé lilahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajtmártás	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli	
		Feketeccokis, málnás kókuszkrém	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	
	Étkezés	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Csülkös székelykáposzta	Zúzapörkölt, sós vizes uborka	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldkötet	Csípős sertéskaraj, paradicsomos zöldsaláta	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás-epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	
	Másnap reggeli	Tükörtojás, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	
Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1520 kcal, ch: 71 g	1660 kcal, ch: 68 g	1480 kcal, ch: 84 g	1540 kcal, ch: 74 g	1530 kcal, ch: 78 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

04. hét	Hétfő (01.21.)	Kedd (01.22.)	Szerda (01.23.)	Csütörtök (01.24.)	Péntek (01.25.)	Szombat (01.26.)	Vasárnap (01.27.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Csülkös székelykáposzta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Sárgarépas vagdalt, ghí vajas zellerpüré	Köményes sertésfalatok, kapribogyós zöldsaláta	Csípős sertéskaraj, paradicsomos zöldsaláta
	Ebéd	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Petrezselymes húsgombócok, parmezános, olívbogyós rukkolasaláta	Zúzapörkölt, sós vizes uborka	Vasalt csirkemellfilé, kelbimbós zöldségkrém	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Fűszeres sertésstarja, csípős kínai kel	Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Zöldséges szárnyasmájkrém, zöldség	Tojásos lecsó	Zöldséges lepény	Tonhalkrém, zöldség	Diós-almás muffin, citrommártás	Zöldséges muffin, chilis-kókuszos mártás	Brokkolis, paprikás felfújt
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: 27 g	ch: 30 g	ch: 30 g	ch: 26 g	ch: 29 g	ch: 25 g	ch: 26 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	
SZ1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves Mákos tészta	Sárgaborsó-főzelék, kenyér	Gombás zöldségleves Zúzapörkölt, sós vizes uborka	Csókakói zöldségleves Zöldségpörkölt, galuska	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Erőleves zöldségekkel Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves Barackos köleskása
	Vacsora	Mákos tészta	Sárgaborsó-főzelék, kenyér	Zúzapörkölt, sós vizes uborka	Zöldségpörkölt, galuska	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Kemencében sült csülök, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves
	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	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás-epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya
	Másnap tízórai	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás-epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes 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!	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