

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK



07. hét		Hétfő (02.11.)		Kedd (02.12.)		Szerda (02.13.)		Csütörtök (02.14.)		Péntek (02.15.)	
H41	<b>KOCSONYA</b>							Hagyományos kocsonya (Csütörtöki szállítással)		1 190 Ft	
H1	<b>Levesek</b>	Tejszínes hagymakrémleves	550 Ft	Csontleves, finommetélttel	560 Ft	Tejfeles karfiolleves	520 Ft	Mediterrán zöldségleves	520 Ft	Grízgaluskaleves	510 Ft
H2	<b>Levesek</b>	Tanyasi bableves	610 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	600 Ft	Tárkonyos, tejfeles pulykaraguleves	620 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	660 Ft	Fahéjas szilvaleves	560 Ft
H5	<b>Tészták</b>	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	<b>Főzelékek</b>	Zöldborsófőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Sárgaborsófőzelék		Kelkáposztafőzelék		Fokhagymás spenót	
		1. tükörtójás (2 db)	990 Ft	1. szárnyas vagdalt	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft
		2. fűszeres sertéspörkölt	1 050 Ft	2. sült házi kolbász	1 120 Ft	2. fasírt (sertés)	1 040 Ft	2. brassói aprópecsenye	1 120 Ft	2. vajas csirkemell	1 120 Ft
H7	<b>Vegetáriánus ételek</b>	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Röszti, tejfölmártás, füstölt sajt	990 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	930 Ft	Rántott sajt, majonézes jászminrizs	1 050 Ft	Gyümölcsös tejberizs	970 Ft
H8	<b>Készételek</b>	Alföldi szárnyas tokány (kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta	1 060 Ft	Tejszínes, zöldborsós csibefalatok, jászminrizs	990 Ft	Mogyorós, chilis csirkemellcsíkok, zöldséges rizs	1 060 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 090 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	990 Ft
H9	<b>Készételek</b>	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), főtt burgonya	1 070 Ft	Ördögi csirkecomb falatok (szalonna, chili, erős paprika, lecsó), jászminrizs	1 030 Ft
H11	<b>Frissensültek</b>	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. zöldséges rizs	1 060 Ft	1. hagymás jászminrizs	1 080 Ft	1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. petrezselymes jászminrizs	1 060 Ft
		2. franciasaláta	1 150 Ft	2. hasábburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 100 Ft	2. hercegnő burgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 080 Ft
H12	<b>Népszerű ételek</b>	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 150 Ft	Gyulai kolbásszal töltött sertésborda rántva, tepsis burgonya	1 290 Ft	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva, burgonyapüré	1 190 Ft	Röszkei zsványpecsenye (sertésstarja, szalonnás, kolbászos, lecsós ragu), hercegnő burgonya	1 290 Ft	Vajas csirkemell, mézes-chilis mártás, burgonyakroket	1 350 Ft
H13	<b>Ínyenc ételek</b>	Maya csirkemellfilé (kaporral, kukoricával, juhtúróval töltött, rántott), burgonyapüré	1 250 Ft	Bécsi szelet, hasábburgonya	1 320 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), hagymás jászminrizs	1 190 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csusza	1 410 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska	1 350 Ft
H20	<b>Desszertek</b>	Feketeerdő szelet	560 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	590 Ft	Lúdláb szelet	520 Ft	Farsangi szalagos fánk (2 db), házi baracklekvárral	550 Ft	Epres szelet	510 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

07. hét		Hétfő (02.11.)		Kedd (02.12.)		Szerda (02.13.)		Csütörtök (02.14.)		Péntek (02.15.)	
ZS1	<b>Zsírregető levelek</b> <small>Low carb</small>	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	<b>Paleo levelek</b>	Minestroneleves 120 kcal, ch: 15 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	Pestós paradicsomleves 150 kcal, ch: 13 g	650 Ft
ZS5	<b>Szénhidrátszegény ételek</b> <small>Low carb</small>	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres) 290 kcal, ch: 9 g	1 350 Ft	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), grillezett csirkecomb 300 kcal, ch: 9 g	1 190 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, vitaminsaláta 300 kcal, ch: 15 g	1 190 Ft
ZS6	<b>Kalóriászegény ételek</b> <small>Low carb</small>	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	1 230 Ft
ZS7	<b>Zsírregető lisztel készült ételek</b> <small>Low carb</small>	Rántott tengeri halfilé (Zsírregető bundában), light tartár 490 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft	Négysajttal töltött csirkecombfilé rántva (Zsírregető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek 580 kcal, ch: 22 g	1 280 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal (low carb) 620 kcal, ch: 32 g	1 250 Ft	Cordon 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	<b>Zsírregető lisztel készült ételek</b> <small>Low carb</small>	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne (low carb) 560 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 bundában), balszemesített cékla, lila hagymával 420 kcal, ch: 22 g	1 250 Ft	Káposztás tészta (low carb) 330 kcal, ch: 36 g	1 190 Ft
ZS9	<b>Fitt ételek</b> <small>Low carb</small>	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos hajdina 540 kcal, ch: 59 g	1 170 Ft	Grillezett csirkecomb, light majonézes póréhagymás 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	<b>Egészség Kontroll</b> <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 640 kcal, ch: 70 g	1 490 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás 500 kcal, ch: 26 g	1 490 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska 600 kcal, ch: 52 g	1 590 Ft	Sajttal töltött csirkemell, fokhagymás-burgonyás sütőtök püré 600 kcal, ch: 51 g	1 550 Ft	Rántott tonhalfilé, almaecetes, lila hagymás, light burgonyasaláta 460 kcal, ch: 68 g	1 550 Ft
E2	<b>Egészség Kontroll</b> <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Tejfölös zöldbabfőzelék, sült csirkecomb 460 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Rakott karfiol (sertéshús, tejföl, sajt, barnarizs) 650 kcal, ch: 32 g	1 450 Ft	Sertésszelet, párizsi bundában, sajtos light burgonyapüré 740 kcal, ch: 59 g	1 490 Ft	Rakott kelkáposzta (szárnyashús) 660 kcal, ch: 34 g	1 450 Ft	Almával göngyölt sertéskaraj, fahéjas sült gyümölcsök 280 kcal, ch: 28 g	1 520 Ft
E3	<b>Egészség Kontroll Vegetáriánus</b> <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Újhagymás, gombás sajttal töltött, rántott palacsinta, snidlinges tejfölmártás 830 kcal, ch: 61 g	1 630 Ft	Brokkoli párizsian, szerezsendiósi light burgonyapüré 410 kcal, ch: 63 g	1 350 Ft	Rántott sajt, zöldséges barnarizs 670 kcal, ch: 63 g	1 550 Ft	Túrógombóc, fahéjas édes tejföl 520 kcal, ch: 45 g	1 490 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, rántott füstölt tofu 600 kcal, ch: 65 g	1 390 Ft
P3	<b>Paleo főételek</b>	Sertéspörkölt, paleo tészta 680 kcal, ch: 15 g	1 490 Ft	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta 380 kcal, ch: 18 g	1 330 Ft	Chilis sertésborda, svéd gombasaláta 370 kcal, ch: 19 g	1 550 Ft	Parmezános csirkemell, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 250 kcal, ch: 15 g	1 550 Ft	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) 340 kcal, ch: 13 g	1 290 Ft
P4	<b>Paleo főételek</b>	Sült csirkecomb, mustármártás, répafrank 530 kcal, ch: 35 g	1 490 Ft	Malacsült, hagymás tört zeller 520 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Majorannás csirkecomb, wokban pirított zöldségek 400 kcal, ch: 19 g	1 320 Ft	Kemencében sült sertésstarja, balzsametes 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	<b>Paleo főételek</b> <small>Ketogén jellegű</small>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol ch: 6 g	1 450 Ft	Currys csirkemell, brokkolipüré ch: 7 g	1 450 Ft	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel ch: 7 g	1 490 Ft	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta ch: 8 g	1 450 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, zöldfűszeres brokkolipüré ch: 8 g	1 450 Ft
P6	<b>Paleo főételek</b> <small>Ketogén jellegű</small>	Pestós pulykamell falatok, olívabogyós zöldsaláta ch: 10 g	1 490 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), karfiolrizs ch: 12 g	1 450 Ft	Csülkös pacal, vizes uborka ch: 9 g	1 490 Ft	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta ch: 11 g	1 450 Ft	Székelykáposzta ch: 11 g	1 440 Ft
ZS15	<b>Zsírregető desszertek</b> <small>Low carb</small>	Almás pite 310 kcal, ch: 18 g	650 Ft	Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 16 g	650 Ft	Somlói galuska 360 kcal, ch: 16 g	660 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 200 kcal, ch: 17 g	620 Ft	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 8 g	630 Ft
P10	<b>Paleo Desszertek</b> <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Meggyes tápiókapuding 120 kcal, ch: 13 g	690 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 300 kcal, ch: 24 g	690 Ft	Csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 180 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Almás, mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő 300 kcal, ch: 12 g	750 Ft	Kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g	720 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

07. hét		Hétfő (02.11.)	Kedd (02.12.)	Szerda (02.13.)	Csütörtök (02.14.)	Péntek (02.15.)	Szombat (02.16.)	Vasárnap (02.17.)							
<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>	Tejszínes hagymakréMLEVES Bácskai rizses hús	1170 Ft	Csontleves, finommetélttel Magyaros burgonyafőzelék, sült virsli	1150 Ft	Tejfeles karfiolleves Gombapaprikás, orsótészta	1150 Ft	Mediterrán zöldségleves Pincepörkölt, főtt burgonya	1170 Ft	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	1150 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Gyümölcsös tejberizs	1120 Ft	Tanyasi tokány, tarhonya Epres szelet	1170 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>	Tejszínes hagymakréMLEVES Alföldi szárnyas tokány, tészta	1330 Ft	Csontleves, finommetélttel Juhtúrós sztrapacska, szalonnapeccel	1330 Ft	Tejfeles karfiolleves Vadas pulykamelltokány, spagetti	1330 Ft	Mediterrán zöldségleves Kelkáposztafőzelék, brassói aprópecsenye	1330 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Ördögi csirkecomb falatok, jázminrizs	1290 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt Epres szelet	1290 Ft	Grízgaluskaleves Rántott csirkemell, sajtos bundában, burgonyapüré	1350 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Májgaluskaleves Tejfőlös zöldbabfőzelék, sült csirkecomb	630 kcal ch: 29 g 1590 Ft	Barbecue sertésfalatok, körtés almasaláta Feketeocsokis egrespuding	490 kcal ch: 26 g 1590 Ft	Petrezselymes gombaleves Majorannás csirkecomb, wokban pirított zöldségek	520 kcal ch: 28 g 1590 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Kapros tökfőzelék, szurokfűves csirkecombfilé	480 kcal ch: 24 g 1590 Ft	Pestós paradicsomleves Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	550 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Zöldfűszeres csirkecomb falatok, vitaminaláta Joghurtos citromszelet	570 kcal ch: 23 g 1590 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	510 kcal ch: 21 g 1590 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Sült csirkecomb, mustármártás, répapánk Meggyes tápiókapuding	480 kcal ch: 47 g 1690 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	510 kcal ch: 27 g 1690 Ft	Csurgatott tojásleves Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel	480 kcal ch: 9 g 1690 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves Kemenecében sült sertéstarka, balzsamecetes sült cékla, lila hagymával	550 kcal ch: 28 g 1690 Ft	Pestós paradicsomleves Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	490 kcal ch: 26 g 1690 Ft	Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! <a href="http://www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek">www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek</a> (P111)			

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

07. hét	Hétfő (02.11.)	Kedd (02.12.)	Szerda (02.13.)	Csütörtök (02.14.)	Péntek (02.15.)	Szombat (02.16.)	Vasárnap (02.17.)	
<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	Csirkemellpaprikás, galuska	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Szezámmagos rántott csirkemell, balsamecetes sült cékla, lila hagymával	Székelykáposzta	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás	Káposztás tészta
	<b>Vacsora</b>	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), grillezett csirkecomb	Tárkonyos, mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Zöldfűszeres csirkecomb falatok, vitaminaláta	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, zöldfűszeres brokkolipüré
	<b>Snack</b>	Májgaluskaleves	Gesztenyepüré	Csurgatott tojásleves	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Joghurtos citromszelet	Feketecskis, szedres kókuszkrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Citromos túrókrém	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Sonkás muffin (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges szárnyas májkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajsizilekvár, 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>	
Számított tápérték:		1280 kcal, ch: 49 g	1350 kcal, ch: 50 g	1320 kcal, ch: 42 g	1180 kcal, ch: 41 g	1370 kcal, ch: 44 g	1370 kcal, ch: 47 g	910 kcal, ch: 50 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>	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta	Currys csirkemell, brokkolipüré	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Brokkolifőzelék, tükörtojás (2 db)	Székelykáposzta	
	<b>Vacsora</b>	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Malacsült, hagymás tört zeller	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel	Zöldfűszeres csirkecomb falatok, vitaminaláta	
	<b>Másnap reggeli</b>	Citromos túrókrém	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonkás muffin (2 db)	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tejfölös túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldséges szárnyas májkrém, extrudált kenyér (2db)	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:		830 kcal, ch: 38 g	990 kcal, ch: 31 g	940 kcal, ch: 34 g	880 kcal, ch: 37 g	790 kcal, ch: 43 g	870 kcal, ch: 47 g	1020 kcal, ch: 43 g	

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

07. hét	Hétfő (02.11.)	Kedd (02.12.)	Szerda (02.13.)	Csütörtök (02.14.)	Péntek (02.15.)	Szombat (02.16.)	Vasárnap (02.17.)	
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 56 990 Ft / 28 NA P</b>		
ZS 141	<b>Ebéd</b>	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
	<b>Vacsora</b>	Lenmagos kevert saláta, zellerchips	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Korianderes sült zöldségek	Tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Zöldséges tojáslepény	Grillezett gomba, fokhagyma-mártás	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	<b>Snack</b>	Karottás burgonyaleves	Feketeszedres gyümölcskrémleves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémleves	Cseresznyekrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves	Pestós paradicsomleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Fahéjas, sült gyümölcsök	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	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>	760 kcal, ch: 93 g	600 kcal, ch: 46 g	610 kcal, ch: 79 g	620 kcal, ch: 76 g	660 kcal, ch: 55 g	670 kcal, ch: 96 g	710 kcal, ch: 83 g	

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							
P 111	<b>Ebéd</b>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Malacsült, hagymás tört zeller	Majorannás csirkecomb, wokban pirított zöldségek	Kemencében sült sertésstarja, balsamecetes sült cékla, lila hagymával	Székelykáposzta	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>	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Csülkös pacal, vizes uborka	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré	
	<b>Snack</b>	Meggyes tápiókapuding	Csirkehúsleves gazdagon	Feketecsokis, narancsos kakaómousse	Almás, mákos lepény lime-os gyümölcsvelő	Kakaós szelet, málna öntettel	
<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>	1250 kcal, ch: 29 g	1030 kcal, ch: 41 g	1080 kcal, ch: 35 g	1070 kcal, ch: 41 g	1290 kcal, ch: 28 g		

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

07. hét	Hétfő (02.11.)	Kedd (02.12.)	Szerda (02.13.)	Csütörtök (02.14.)	Péntek (02.15.)	Szombat (02.16.)	Vasárnap (02.17.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (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)	Malacsült, hagymás tört zeller	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás	
		Meggyes tápiókapuding	Feketecskokis egrespuding	Somlói galuska	Almás, mákos lepény lime-os gyümölcsvelő	Feketecskokis, szedres kókuszkrém	
	Étkezés	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), grillezett csirkecomb	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Székelykáposzta	
	Étkezés	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Citromos túrókrém	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonkás muffin (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírétető kifli	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírétető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	
Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)		Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)		
<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:	1270 kcal, ch: 74 g	1360 kcal, ch: 65 g	1370 kcal, ch: 62 g	1600 kcal, ch: 84 g	1630 kcal, ch: 71 g		






# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

07. hét	Hétfő (02.11.)	Kedd (02.12.)	Szerda (02.13.)	Csütörtök (02.14.)	Péntek (02.15.)	Szombat (02.16.)	Vasárnap (02.17.)	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP		
P 121	<b>Reggeli</b>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Currys csirkemell, brokkolipüré	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt, kínai kel	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Székelykáposzta
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás-szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Pestós pulykamell falatok, olívabogyós zöldsaláta	Vincellér pecsenye, karfiolrizs	Csülkös pacal, vizes uborka	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Csülök, párolt savanyúkáposztával	Brokkolífőzelék, tükörtőjas (2 db)	Marhapörkölt, sós-vizes uborka
	<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>	Sajtos omlett	Libazsír, zöldség, paleo kenyér	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Baconös, paprikás tojás	Spenótos muffin, fokhagyma-mártás	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet	Zöldséges tojáslepény
<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>	
Számított tápérték:		ch: 22 g	ch: 24 g	ch: 29 g	ch: 27 g	ch: 24 g	ch: 28 g	

<b>90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)</b>								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <del>22 900 Ft</del> HELYETT 19 990 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <del>91 600 Ft</del> HELYETT 74 990 Ft / 28 NAP		
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap	
SZ1	<b>Ebéd</b>	Zöldséges erőleves Diós metélt	Magyaros burgonyafőzelék, kenyér	Petrezselymes gombaleves Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Zöldfűszeres zöldségleves Kakaós tészta	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, kenyér	Zöldségleves Székelykáposzta	Cseresznyekrémleves Fahéjas, sült gyümölcsök
	<b>Vacsora</b>	Diós metélt	Magyaros burgonyafőzelék, kenyér	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Kakaós tészta	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, kenyér	Székelykáposzta	Cseresznyekrémleves
	<b>Hatást fokozó ital</b>	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)
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssláta (málna, meggy, alma)	Fahéjas, sült gyümölcsök	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya
	<b>Másnap tízórai</b>	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssláta (málna, meggy, alma)	Fahéjas, sült gyümölcsök	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya
<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	

\*A listaár az a la carte étlapban feltüntetett árakból van számolva.

# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÚRU

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