

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK



08. hét		Hétfő (02.18.)		Kedd (02.19.)		Szerda (02.20.)		Csütörtök (02.21.)		Péntek (02.22.)	
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	Sárgaborsó-kréMLEVES fűstölt tarjával	620 Ft	Sertésraguleves	620 Ft	Újházy jérceHúsleves	630 Ft	Csókakói kolbászleves	650 Ft	Tejszínes őszibarackleves	620 Ft
H5	Tészták	Mákos tészta	920 Ft	Tepertős, túrós csusza	990 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	990 Ft	Vargabéles	970 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	990 Ft
H6	Főzelékek	Tökfőzelék		Szárzababfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Lencsefőzelék		Petrezselymes zöldbabfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. Stefánia-vagdalt	1 010 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	970 Ft
		2. fasírt (szárnyas)	1 070 Ft	2. fűstölt tarjaszelet (2 db)	1 050 Ft	2. grillezett sertésborda	1 080 Ft	2. sült házi kolbász	1 060 Ft	2. borsos sült csirkecomb	1 020 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás, reszelt sajt	1 030 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	990 Ft	Rántott mozzarella, majonézes jázminrizs	1 050 Ft	Zöldségpörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), galuska	980 Ft	Tojásos lecsó, rizs	970 Ft
H8	Készételek	Mézes, currys sült csirkefalatok, jázminrizs	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, fűstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), párolt rizs	1 040 Ft	Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), orsó tészta	1 050 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes burgonya	1 050 Ft	Részes, fűstös pulykapecsenye (fehérbor, szalonna), csusza tészta	1 050 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), főtt burgonya	1 050 Ft
H11	Frissensültek	Sertésszelet párizsiasan		Mátrai borzas sertésborda (sajtos, tejf., burg. bund.)		Kijevi csirkemell (szer.diós, zöldfűsz., sajtos bund.)		Csirkemell Orly módra		Sertésszelet Budapest módra	
		1. fűszeres jázminrizs	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. hasáburgonya	1 140 Ft	2. pirított burgonya	1 150 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 150 Ft	2. hasáburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 120 Ft
H12	Népszerű ételek	Mexikói csirkeszárnyak Acapulco-mártással (fehérbor, koriander, citromlé), hasáburgonya	1 220 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1 190 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasáburgonya	1 190 Ft	Hagymás marha rostélyos, hasáburgonya	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 (sertésstarja), tepsis burgonya	1 120 Ft	Túrós derelye, édes házi tejföl	1 120 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, galuska	1 290 Ft	Natúr sertésszelet, erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya	1 080 Ft
H20	Desszertek	Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz	530 Ft	Gyümölcscsel töltött palacsinta (alma, meggy, málna), vaníliaszósz	590 Ft	Citromos túrókocka	550 Ft	Eszterházy szelet	560 Ft	Almás pite	540 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

08. hét		Hétfő (02.18.)		Kedd (02.19.)		Szerda (02.20.)		Csütörtök (02.21.)		Péntek (02.22.)	
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	Korhelyleves kolbásszal 380 kcal, ch: 6 g	710 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	710 Ft	Szederkrémléves 110 kcal, ch: 9 g	690 Ft	Pestós karalábékérléves 150 kcal, ch: 10 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény 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, pikáns savanyúkáposzta saláta 380 kcal, ch: 7 g	1 220 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 340 kcal, ch: 10 g	1 370 Ft	Citromos pulykamell falatok, olívbogyós, mozzarella saláta 370 kcal, ch: 13 g	1 270 Ft	Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszín mártás 300 kcal, ch: 7 g	1 290 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek <small>Low carb</small>	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 280 kcal, ch: 13 g	1 160 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 370 kcal, ch: 20 g	1 220 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen 370 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldköret 300 kcal, ch: 18 g	1 220 Ft	Citromos tengeri halfilé, kapribogyós zöldsaláta 250 kcal, ch: 10 g	1 360 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel 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 gyümölcs mártás 620 kcal, ch: 15 g	1 450 Ft	Brokkolifőzelék, párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában) 530 kcal, ch: 15 g	1 240 Ft	Csirkemellgyros, pita (Zsírregető bundában), feta sajtós 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 liszttel készült ételek <small>Low carb</small>	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda (Zsírregető bundában) 550 kcal, ch: 11 g	1 180 Ft	Sváb nokedli (Zsírregető liszt) (lángolt kolbász, darálthús) 560 kcal, ch: 16 g	1 220 Ft	Párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában), mandulás-sárgarépás karfiolpüré 440 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft	Rántott csirkecombfilé ilahagymás tojáskrémrel töltve (Zsírregető bundában), füstölt sajt mártás 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>	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 600 kcal, ch: 45 g	1 180 Ft	Rántott csirkemell zabpelyhes bundában, paradicsomos, zöldséges köles 630 kcal, ch: 63 g	1 330 Ft	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 440 kcal, ch: 35 g	1 190 Ft	Óvári csirkemell, céklás vitaminsaláta 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 840 kcal, ch: 68 g	1 390 Ft	Pulykamell hawaii raguval (sonka, ananász), kukoricás barnarizs 740 kcal, ch: 83 g	1 490 Ft	Őszibarackkal töltött sajtós csirkecombfilé, sajtós light burgonyapüré 580 kcal, ch: 33 g	1 490 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, zöldség szalma (uborka, kínai kel, sárgarépa, zeller) 390 kcal, ch: 30 g	1 490 Ft	Carbonara spagetti 560 kcal, ch: 44 g	1 580 Ft
E2	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Rakott burgonya, házi kolbász 840 kcal, ch: 44 g	1 440 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), zelleres hasábburgonya 510 kcal, ch: 42 g	1 620 Ft	Rakott zöldbab (szárnyashús, barnarizs, tejföl) 500 kcal, ch: 39 g	1 390 Ft	Harcspaprikás, túros galuska 650 kcal, ch: 48 g	1 690 Ft	Póréhagymás burgonyafőzelék, fűszeres sertésstarja 630 kcal, ch: 43 g	1 330 Ft
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Gyümölcsös tejberizs 580 kcal, ch: 80 g	1 250 Ft	Túrókrémes palacsinta, vanília öntet 590 kcal, ch: 40 g	1 350 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 56 g	1 250 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldséges hajdinafasírt 590 kcal, ch: 54 g	1 330 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta (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	Szalonnás, gombás sertésragu, paleo tészta 590 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 490 kcal, ch: 19 g	1 790 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörösbors), galuska 570 kcal, ch: 53 g	1 550 Ft	Paleo bundában sült csirkemell, majonézes ilahagymás, karfiol saláta 550 kcal, ch: 22 g	1 420 Ft
P4	Paleo főételek	Töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), zöldségpüré 690 kcal, ch: 15 g	1 590 Ft	Dubarry csirkemell, zöldségpüré 370 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Csirkemell, chili szószban, csípős zöldségek (cukkini, kaliforniai paprika, karfiol, chili paprika, pestó) 440 kcal, ch: 24 g	1 330 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 650 kcal, ch: 22 g	1 450 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, pikáns kapormártás ch: 9 g	1 440 Ft	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka ch: 8 g	1 490 Ft	Vasalt csirkemellfilé, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta ch: 5 g	1 440 Ft	Zúzapörkölt, 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	Magyaros paleo kelkáposzta-főzelék, kakastaréjjal (2 db) ch: 9 g	1 450 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkemellfilé, petrezselymes karfiolpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab ch: 9 g	1 440 Ft	Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém 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	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	620 Ft	Eperhabos piskóta 330 kcal, ch: 12 g	620 Ft	Málnás, citromos joghurtorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	620 Ft
P10	Paleo Desszertek <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g	770 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	710 Ft	Áfonyás tápiókapuding 100 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Rumos-meggyes palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 24 g	720 Ft	Erdei gyümölcsös kókusz kocka, csokiöntet 470 kcal, ch: 5 g	770 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

08. hét		Hétfő (02.18.)		Kedd (02.19.)		Szerda (02.20.)		Csütörtök (02.21.)		Péntek (02.22.)		Szombat (02.23.)		Vasárnap (02.24.)	
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP															
4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 030 Ft / 27 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Sárgaborsó-krémleves, füstölt tarjával Mákos tészta	1150 Ft	Csurgatott tojásleves Stroganoff csirkefalatok, petrezselymes jázminrizs	1150 Ft	Bableves Húsos pásztortarhonya	1150 Ft	Tejfőlés burgonyaleves Lencsefőzelék, főtt tojás	1150 Ft	Bolognai pagetti (szárnyashúsból) Almás pite	1150 Ft	Erőleves eperlevéllel Franciás csirkemáj, főtt burgonya	1150 Ft	Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizs	1150 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP															
4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 29 885 Ft / 27 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Paradicsomleves Sertésszelet párizsianan, fűszeres jázminrizs	1390 Ft	Sertésraguleves Tepertős, túrós csusza	1350 Ft	Újházy jércéhúsleves Stefánia-vagdalt, majonézes burgonya	1390 Ft	Hentestokány, jázminrizs Eszterházy szelet	1320 Ft	Húsgaluskaleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült virsli (2 db)	1390 Ft	Erőleves eperlevéllel Natúr sertésszelet, erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya	1350 Ft	Csirke mellpörkölt, galuska Almás pite	1290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Tárkonyos sertésraguleves Babérleves sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	430 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Tejfőlés gombaleves, csipetke Sonnával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta	600 kcal ch: 19 g 1590 Ft	Tejszínes szilvaleves Párizsi sertésszelet, mandulás-sárgarépas karfiolpüré	580 kcal ch: 29 g 1590 Ft	Vasalt csirkemellfilé, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta Mentás-epres gyümölcskocsonya	350 kcal ch: 14 g 1590 Ft	Húsgaluskaleves Sárgarépas vagdalt, ghi vajjas zellerpüré	630 kcal ch: 17 g 1590 Ft	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta Málnás, citromos joghurttorta kocka	540 kcal ch: 15 g 1590 Ft	Pestós karalábékrémleves Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás	450 kcal ch: 17 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Tárkonyos sertésraguleves Magyaros jércetokány, házi csalamádé	580 kcal ch: 18 g 1690 Ft	Magyaros paleo kelkáposzta-főzelék, kakastaréjjal (2 db) Duplacsokis mousse	660 kcal ch: 12 g 1690 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré Gyömbéres gyümölcssaláta	500 kcal ch: 23 g 1690 Ft	Szederkremleves Vasalt csirkemellfilé, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	410 kcal ch: 14 g 1690 Ft	Pestós karalábékrémleves Citromfűes mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré	520 kcal ch: 23 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)

08. hét	Hétfő (02.18.)	Kedd (02.19.)	Szerda (02.20.)	Csütörtök (02.21.)	Péntek (02.22.)	Szombat (02.23.)	Vasárnap (02.24.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 460 Ft / 27 NAP		
ZS 121	Ebéd	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta	Sváb nokedli	Párizsi sertészelet, mandulás-sárgarépás karfiolpüré	Rántott csirkecombfilé lilahagymás tojáskrémel töltve, füstölt sajtmártás	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré	Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli
	Vacsora	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconós, brokkolis gomba	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Vasalt csirkemellfilé, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Köményes sertésfalatok, kapribogyós zöldsaláta
	Snack	Feketeocsokis málnás kókuszkrém	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Húsgaluskaleves	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Kapros szendvicsskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tojásos lecsó, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklevár, light 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:		1310 kcal, ch: 48 g	1460 kcal, ch: 48 g	1440 kcal, ch: 42 g	1400 kcal, ch: 39 g	1270 kcal, ch: 41 g	1190 kcal, ch: 46 g	1250 kcal, ch: 47 g

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NAP		
ZS 131	Ebéd	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta, újhagymás-mustáros öntet	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Vasalt csirkemellfilé, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Köményes sertésfalatok, kapribogyós zöldsaláta	Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré
	Vacsora	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Petrezselymes húsgombócok, pikáns kapormártás	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré
	Másnap reggeli	Kapros szendvicsskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojásos lecsó, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	
Számított tápérték:		1000 kcal, ch: 34 g	1050 kcal, ch: 29 g	1000 kcal, ch: 33 g	950 kcal, ch: 28 g	1080 kcal, ch: 33 g	980 kcal, ch: 32 g	1000 kcal, ch: 40 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

08. hét	Hétfő (02.18.)	Kedd (02.19.)	Szerda (02.20.)	Csütörtök (02.21.)	Péntek (02.22.)	Szombat (02.23.)	Vasárnap (02.24.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 54 955 Ft / 27 NAP		
ZS 141	Ebéd	Zöldséges sült burgonya, füstölt tofukockák	Kukoricás barnarizs, pikáns kapormártás	Csicseriborsó pogácsa, almás párolt lilakáposzta	Lencsepüré, zöldség szalma	Gombapörkölt, brokkolis-paprikás felfújt	Cukkini indiai módra, könnyű burgonyahab	Sárgarépás quinoa, citromfűves, olivabogyós mártás
	Vacsora	Színes bőségsaláta, újhagymás-mustáros öntet	Paradicsomos, zöldséges köles	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 karalábékrémleves	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:	650 kcal, ch: 82 g	620 kcal, ch: 97 g	610 kcal, ch: 65 g	660 kcal, ch: 67 g	720 kcal, ch: 69 g	670 kcal, ch: 83 g	710 kcal, ch: 69 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Szalonnás, gombás sertésragu, paleo tészta	Dubarry csirkemell, zöldségpüré	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával)	Paleo bundában sült csirkemell, majonézes lilahagymás, karfiol saláta	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Petrezselymes húsgombócok, pikáns kapormártás	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka	Vasalt csirkemellfilé, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	
	Snack	Fekete-csokis málnás kókuszkrém	Duplacskos mousse	Áfonyás tápiókapuding	Szederkrémleves	Erdei gyümölcsös kókuszcocka, csokiöntet	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1220 kcal, ch: 25 g	1210 kcal, ch: 34 g	1160 kcal, ch: 27 g	1060 kcal, ch: 36 g	1320 kcal, ch: 37 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)






08. hét	Hétfő (02.18.)	Kedd (02.19.)	Szerda (02.20.)	Csütörtök (02.21.)	Péntek (02.22.)	Szombat (02.23.)	Vasárnap (02.24.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Pikáns savanyúkáposzta saláta	Vizes uborka	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Uborkasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Sovány sertéspaprikás, orsó tészta	Sváb nokedli	Rozmaringos, szárnyasragu, zöldséges polenta	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldséges hajdinafasírt	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli	
		Feketecskos málnás kókuszkrém	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Áfonyás tápiókapuding	Feketecskos kávémousse	Málnás, citromos joghurttorta kocka	
	Étkezés	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Petrezselymes húsgombócok, pikáns kapormártás	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás-epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	
	Másnap reggeli	Kapros szendvicsskrém, zöldség, Zsírregető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírregető kifli	Diétás baracklekvár, 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:	1510 kcal, ch: 70 g	1700 kcal, ch: 69 g	1350 kcal, ch: 77 g	1760 kcal, ch: 86 g	1500 kcal, ch: 82 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

08. hét	Hétfő (02.18.)	Kedd (02.19.)	Szerda (02.20.)	Csütörtök (02.21.)	Péntek (02.22.)	Szombat (02.23.)	Vasárnap (02.24.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 90 550 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Magyaros paleo kelkáposzta-főzelék, kakastaréjjal (2 db)	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Fokhagymás sertésárta, chilis karfiolhab	Sárgarépas vagdalt, ghí vajas zellerpüré	Köményes sertésfalatok, kapribogyós zöldsaláta	Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségréteg
	Ebéd	Feketeccokis málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis kávéousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Petrezselymes húsgombócok, pikáns kapormártás	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka	Vasalt csirkemellfilé, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Fűszeres sertésárta, csípős kínai kel	Zúzapörkölt, 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 muffin, chilis-kókuszos mártás	Szárnyasmájkrém, zöldség	Zöldséges lepény	Tonhalkrém, zöldség	Tojásos lecsó	Diós-almás muffin, citrommártás	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: 24 g	ch: 27 g	ch: 29 g	ch: 24 g	ch: 27 g	ch: 29 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 72 310 Ft / 27 NAP			
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap				
SZ1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves Mákos tészta	Szárazbabfőzelék, kenyér	Gombás zöldségleves Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Csókakói zöldségleves Zöldségpörkölt, galuska	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Erőleves zöldségekkel Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves Barackos köleskása			
	Vacsora	Mákos tészta	Szárazbabfőzelék, kenyér	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Eszterházy szelet (2 db)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Zúzapörkölt, 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				

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÚRU

AK1!	Téli Zsírfaó italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírfaó italmix, 7l Zsírfaó barack ízű üdítóital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírfaó italmix (3x1l) (3l Extra Zsírfaó italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírfaó italmix (10x1l) (10l Zsírfaó barack ízű üdítóital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5 685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italmix (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1 740 Ft!
S27!	Kiló Faló italmix (3x1l) (1l Extra Zsírfaó italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírfaó italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírfaó barack ízű üdítóital (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	Zsírfaó kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft