

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

13. hét		Hétfő (03.25.)		Kedd (03.26.)		Szerda (03.27.)		Csütörtök (03.28.)		Péntek (03.29.)	
H1	Levesek	Egreskrémleves	550 Ft	Zöldséges karalábéleves	510 Ft	Magyaros zellerleves	550 Ft	Fokhagymakrémleves	530 Ft	Grízgaluskaleves	510 Ft
H2	Levesek	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	580 Ft	Gulyásleves	640 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	600 Ft	Tejszínes csirkemell krémleves	580 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	620 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	990 Ft	Tojásos nokedli	990 Ft	Carbonara spagetti	1 120 Ft	Káposztás cvekedli	900 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemell falatok	1 090 Ft
H6	Főzelékek	Zöldborsófőzelék		Kelkáposztafőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Tejszínes spenótfőzelék		Fejtett babfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	980 Ft	1. sült virsli (2 db)	980 Ft	1. csülökszelet (2 db)	1 090 Ft	1. tükörtojás (2 db)	980 Ft	1. főtt tojás (2 db)	970 Ft
		2. sertéspaprikás (nagy adag)	1 090 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 030 Ft	2. sült házi kolbász	1 090 Ft	2. sertésapró (nagy adag)	1 090 Ft	2. pulykaragu (nagy adag)	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gombapörkölt, galuska	990 Ft	Rántott hagymakarikák, burgonyapüré	1 070 Ft	Zöldségkrémrel töltött palacsinta, snidlinges tejfölmártás	1 190 Ft	Karfiol csípős bundában, majonézes burgonyasaláta	980 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 190 Ft
H8	Készételek	Csirkecombfilé „erdészlánya” módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), fűszeres jázminrizs	1 070 Ft	Mézes, mustáros csirkemellapró, petrezselymes jázminrizs	1 030 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	990 Ft	Zúzapörkölt, galuska	990 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	990 Ft
H9	Készételek	Paprikás burgonya, házi kolbásszal	1 090 Ft	Rakott zöldbab (szárnyashús)	1 070 Ft	Bükki tüskés sertésragu (gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), fusilli	990 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, petrezselymes burgonya	1 040 Ft	Oroszházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	990 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell almás bundában		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell		Holstein sertésszelet		Rántott sertésszelet		Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok	
		1. mazsolás rizs	1 080 Ft	1. zöldséges rizs	1 070 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 050 Ft	1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 050 Ft
		2. hasábburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 140 Ft	2. hercegnő burgonya	1 140 Ft	2. majonézes burgonyasaláta	1 140 Ft	2. burgonyapüré	1 080 Ft
H12	Népszerű ételek	Fűszeres túrókrémrel töltött pulykamell rántva, snidlinges tejfölmártás, kukoricás rizs	1 230 Ft	Grillezett csirkemellfalatok, parmezános tejföllel, petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfölös gombamártással), tejfölös, túrós galuska	1 180 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya	1 320 Ft	Sonkával töltött pulykamell rántva, jázminrizs, tartármártás	1 190 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gulácsi jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokett	1 230 Ft	Cigánypecsenye, ropogós kakastaréjjal, sült burgonya	1 290 Ft	Montmartre-i bohém csirkemell (szalonna, gomba, fehérbor, fokhagyma, pestó), hercegnő burgonya	1 250 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti	1 190 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, Tokaji aszú), őszi barackos burgonyapüré	1 250 Ft
H20	Desszertek	Tejszínes karamell szelet	530 Ft	Túrós palacsinta, málnaöntet	590 Ft	Málnahabos piskóta	570 Ft	Sacher szelet	560 Ft	Oroszkrémszelet	500 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét		Hétfő (03.25.)		Kedd (03.26.)		Szerda (03.27.)		Csütörtök (03.28.)		Péntek (03.29.)	
ZS1	Low carb levesek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	610 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 14 g	610 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	610 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 300 kcal, ch: 16 g	610 Ft	Zöldséges rizsleves 100 kcal, ch: 15 g	630 Ft
P1	Paleo levesek	Tárkonyos zöldségleves 170 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 11 g	730 Ft	Francia hagymaleves 110 kcal, ch: 13 g	670 Ft	Húsgaluskaleves 360 kcal, ch: 8 g	720 Ft	Karfiolleves 90 kcal, ch: 8 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Olaszos csirkecomb, petrezselymes zellerpüré 300 kcal, ch: 7 g	1 150 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, füstölt mozzarella friss saláta 360 kcal, ch: 8 g	1 290 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 300 kcal, ch: 9 g	1 270 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 330 kcal, ch: 6 g	1 220 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatál 400 kcal, ch: 12 g	1 150 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Rozmaringos, sült pulykamell, vajás, juhtúrós brokkolisaláta 330 kcal, ch: 11 g	1 290 Ft	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 380 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, lila hagymás kelbimbósaláta 370 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g	1 260 Ft	Pestós, parmezános sertéskaraj, kerti saláta 290 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Fűszeres sertéskaraj, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 370 kcal, ch: 14 g	1 290 Ft	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltve), pirított, citromos ceruzabab 600 kcal, ch: 20 g	1 270 Ft	Diós, rántott csirkemell, meggy mártás 520 kcal, ch: 20 g	1 320 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött, sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 520 kcal, ch: 20 g	1 280 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta 410 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Fetasajtós sertéskaraj (paradicsom, sajt), szélesmetélt, fűszeres paradicsommártás 550 kcal, ch: 29 g	1 220 Ft	Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek 380 kcal, ch: 19 g	1 250 Ft	Rántott gomba, light franciasaláta 370 kcal, ch: 27 g	1 190 Ft	Csikóstokány, galuska 580 kcal, ch: 12 g	1 160 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 530 kcal, ch: 28 g	1 200 Ft
ZS9	Fitt ételek	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 360 kcal, ch: 17 g	1 230 Ft	Teriyaki csirkemellcsikok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 190 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 29 g	1 220 Ft	Zöldborsós szárnyaspörkölt, hagymás köles 550 kcal, ch: 50 g	1 280 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, paprikás barnarizs 650 kcal, ch: 65 g	1 250 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét		Hétfő (03.25.)		Kedd (03.26.)		Szerda (03.27.)		Csütörtök (03.28.)		Péntek (03.29.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Petrezselymes zellerpüré, sárgarépa chips 380 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Leccsós zöldbab 250 kcal, ch: 34 g	1 490 Ft	Sárgarépás quinoa, fokhagymamártás 320 kcal, ch: 38 g	1 490 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 560 kcal, ch: 65 g	1 390 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 63 g	1 190 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Francia rakott burgonya 710 kcal, ch: 67 g	1 350 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, főtt burgonya 700 kcal, ch: 70 g	1 550 Ft	Brokkoli indiai módra, fenyőmagos burgonyapüré 620 kcal, ch: 56 g	1 330 Ft	Lávakövnön sült padlizsán, hagymás köles 490 kcal, ch: 57 g	1 490 Ft	Cukkinis lecsó, sült paprikás barnarizs 480 kcal, ch: 74 g	1 190 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tökfőzelék, csípős csirkecomb 360 kcal, ch: 15 g	1 490 Ft	Magyaros csirkemellfalatok, galuska 620 kcal, ch: 52 g	1 490 Ft	Rántott csirkemell, szinpompás saláta 390 kcal, ch: 29 g	1 490 Ft	Körtével töltött csirkecomb, sajtos light burgonyapüré 580 kcal, ch: 32 g	1 490 Ft	Mogyorópestós, húsos spagetti, parmezánnal 730 kcal, ch: 79 g	1 490 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell (tejföl, sajt) kókuszojajos, fűszeres zöldséges burgonya 650 kcal, ch: 59 g	1 590 Ft	Milánói makaróni (sajt, parmezán, gomba, sonka) 550 kcal, ch: 51 g	1 550 Ft	Szárnyhússal rakott brokkoli (barnarizs) 470 kcal, ch: 26 g	1 590 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 850 kcal, ch: 48 g	1 490 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkemellfile ropogósra sütvé 500 kcal, ch: 20 g	1 440 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Húsos pástortarhonya (szárnyashús, csípős kolbász) 790 kcal, ch: 71 g	1 490 Ft	Fűszeres bundában sült karaj, zelleres hasábburgonya 500 kcal, ch: 42 g	1 570 Ft	Lencsefőzelék, csülökpörkölt 870 kcal, ch: 44 g	1 450 Ft	Rántott harcsafilé, light majonézes zöldborsós saláta 660 kcal, ch: 41 g	1 690 Ft	Csirkemell sajtos bundában, rizi-bizi 750 kcal, ch: 87 g	1 490 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low carb	Sertéspaprikás, zelleres, tojásos lepény 540 kcal, ch: 15 g	1 440 Ft	Görögös csirkecomb, hagymás borzaska 560 kcal, ch: 23 g	1 440 Ft	Kemencében sült kacsacomb, vörösboros párolt lilakáposzta 710 kcal, ch: 16 g	1 820 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 370 kcal, ch: 14 g	1 350 Ft	Kelbimbós sertéstokány, gombás zöldséglepény 740 kcal, ch: 16 g	1 440 Ft
P4	Paleo ételek 2 Low carb	Ördögi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó 310 kcal, ch: 10 g	1 350 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), fokhagymás parajkrém 380 kcal, ch: 9 g	1 360 Ft	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás 380 kcal, ch: 10 g	1 390 Ft	Fűszeres csirkecomb-falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa 420 kcal, ch: 17 g	1 350 Ft	Kapros, erdélyi káposzta (szárnyashúsból) 600 kcal, ch: 15 g	1 390 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, vizes uborka ch: 8 g	1 440 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta ch: 4 g	1 440 Ft	Csülökpörkölt, házi csalamádé ch: 11 g	1 550 Ft	Olajbogyóval sült csirkemellfile, vegyes saláta ch: 11 g	1 490 Ft	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet ch: 9 g	1 440 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén	Köményes sertésstarja, petrezselymes zellerpüré ch: 7 g	1 490 Ft	Chilis, kókuszos sertéskaraj, gí vajjas brokkolipüré ch: 6 g	1 440 Ft	Buffalo csirkeszárnyak, szinpompás saláta ch: 9 g	1 440 Ft	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém ch: 11 g	1 490 Ft	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta ch: 7 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 240 kcal, ch: 4 g	590 Ft	Epres mascarpone kocka 270 kcal, ch: 7 g	620 Ft	Mákos citromkocka 250 kcal, ch: 8 g	590 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 9 g	610 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 210 kcal, ch: 3 g	590 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g	790 Ft	Málnás tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g	670 Ft	Körtés sütemény, csokiöntet 300 kcal, ch: 10 g	790 Ft	Narancsos csokoládékocka 410 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Szilvás piskóta, fahéjas öntet 350 kcal, ch: 7 g	750 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

13. hét	Hétfő (03.25.)	Kedd (03.26.)	Szerda (03.27.)	Csütörtök (03.28.)	Péntek (03.29.)	Szombat (03.30.)	Vasárnap (03.31.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 030 Ft / 27 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves Gombapörkölt, galuska	1 150 Ft	Zöldséges karalábéleves Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizs	1 150 Ft	Magyaros zellerleves Tejfésles burgonyafőzelék, sült virsli	1 150 Ft	Tejszínes csirkemell krémleves Káposztás cvekedi	1 150 Ft	Oroszázi tarhonyás csirke Oroszkrémszelet	1 150 Ft	Grízgaluskaleves Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok, hagymás jázminrizs	1 090 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Bud Spencer kedvence	1 190 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 29 885 Ft / 27 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves Zöldborsófőzelék, sertéspaprikás	1 350 Ft	Gulyásleves, Tojásos nokedli	1 290 Ft	Magyaros zellerleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 390 Ft	Rántott sertésszelet, majonézes burgonyasaláta Sacher szelet	1 420 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Bud Spencer kedvence	1 290 Ft	Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok, burgonyapüré Oroszkrémszelet	1 330 Ft	Grízgaluskaleves Négy sajtos penne, pirított csirkemell falatok	1 390 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	530 kcal ch: 28 g 1 650 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	600 kcal ch: 30 g 1 650 Ft	Francia hagymaleves Rántott gomba, light franciasaláta	620 kcal ch: 35 g 1 650 Ft	Tárkonyos csirkemell falatok, petrezselymes karfiol Gyümölcsös túrórtakocka	520 kcal ch: 21 g 1 650 Ft	Karfiolleves Oregánós sertésborda, bolognai penne	620 kcal ch: 36 g 1 650 Ft	Zöldséges rizsleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	630 kcal ch: 14 g 1 650 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatál Kókuszgolyó (2 db)	610 kcal ch: 15 g 1 650 Ft

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert (ebből rost)	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g) 1 590 Ft	Gombás csirkeraguleves Görögös csirkecomb, hagymás borzaska	49 g (15 g) 1 590 Ft	Francia hagymaleves Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, light burgonyapüré	51 g (9 g) 1 590 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	49 g (19 g) 1 590 Ft	Zöldséges rizsleves Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütvé	50 g (12 g) 1 590 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségleves Órdoi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó	480 kcal ch: 21 g 1 750 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta Málnás túrókapuding	500 kcal ch: 18 g 1 750 Ft	Francia hagymaleves Csülökpörkölt, házi csalamádé	600 kcal ch: 22 g 1 750 Ft	Kókusztejes pulykamell, sárgarépas bébispennókrém Vegyes gyümölcskocsonya	340 kcal ch: 19 g 1 750 Ft	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	510 kcal ch: 19 g 1 750 Ft	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egésznapos, három étkezési étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét	Hétfő (03.25.)	Kedd (03.26.)	Szerda (03.27.)	Csütörtök (03.28.)	Péntek (03.29.)	Szombat (03.30.)	Vasárnap (03.31.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 79 460 Ft / 27 NA P		
ZS 121	Ebéd	Fűszeres sertéskaraj, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó	Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek	Rántott gomba, light franciasaláta	Csikóstkány, galuska	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Kapros, erdélyi káposzta
	Vacsora	Köményes sertésjarja, petrezselymes zellerpüré	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Fehérboros, zöldséges pulykatal	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré
	Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	Erdei gyümölcsös puding	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Light majonézes virslisaláta, zöldség, Zsírégető kifli	Pulykakolbász, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Citromos, zabkorpás túrókrém	Diétás baracklevár, 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:		1340 kcal, ch: 35 g	1340 kcal, ch: 37 g	1410 kcal, ch: 50 g	1400 kcal, ch: 41 g	1340 kcal, ch: 43 g	1220 kcal, ch: 43 g	1320 kcal, ch: 27 g

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 890 Ft / 27 NA P	
ZS 131	Ebéd	Köményes sertésjarja, petrezselymes zellerpüré	Parasztos töltött sertéskaraj, fokhagymás parajkrém	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Pestós, parmezános sertéskaraj, kertész saláta	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	
	Vacsora	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, lilahagymás kelbimbósalláta	Tárkonyos csirkemell falatok, petrezselymes karfiol	Vaslapon sült csirkemell apró, gombás brokkoli	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré	
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Light majonézes virslisaláta, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Pulykakolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Citromos, zabkorpás túrókrém	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	2 790 Ft	
Számított tápérték:		1020 kcal, ch: 40 g	1000 kcal, ch: 25 g	970 kcal, ch: 29 g	860 kcal, ch: 28 g	930 kcal, ch: 26 g	900 kcal, ch: 34 g	1000 kcal, ch: 27 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét	Hétfő (03.25.)	Kedd (03.26.)	Szerda (03.27.)	Csütörtök (03.28.)	Péntek (03.29.)	Szombat (03.30.)	Vasárnap (03.31.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 54 955 Ft / 27 NA P		
ZS 141	Ebéd	Csicszeripogácsa, petrezselymes zellerpüré	Zöldséges bulgur	Brokkoli indiai módra	Színes karfiomorzsa, póréhagyma mártásban	Bazsalikom tofu, paprikás barnarizs	Gombás zöldséglepeny, zöldfűszeres kelbimbómártás	Csicszeriborsópástétom, zöldséghasábok
	Vacsora	Kókuszolajos, zöldséges burgonya, pirított szezámmag	Lecsós, zöldbab	Lila hagymás kelbimbósaláta	Hagymás köles	Lecsós zöldségek	Paradicsomos fehérbab	Provence-i zöldségtál, pirított tökmag
	Snack	Őszibarack krémleves	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal	Francia hagymaleves	Erdeigyümölcs krémleves	Karfiolleves	Körtekrémleves	Zöldséges rizsleves
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Zöld turmix	Vegyes gyümölcskocsonya	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	Kókusztejes köleskása, pirított dióval
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:	640 kcal, ch: 67 g	710 kcal, ch: 95 g	730 kcal, ch: 83 g	720 kcal, ch: 88 g	720 kcal, ch: 87 g	700 kcal, ch: 80 g	870 kcal, ch: 84 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Köményes sertésarja, petrezselymes zellerpüré	Chilis, kókuszos sertéskaraj, ghí vajas brokkolipüré	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	Kókusztejes pulykamell, sárgarépas bébispennótkrém	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Parmezános zöldségkrémleves, göngyölt csirkemell, vizes uborka	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Fűszeres csirkecomb-falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	
	Snack	Somlói galuska	Málnás tápiókapuding	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Narancsos csokoládékočka	Szilvás piskóta, fahéjas öntet	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1270 kcal, ch: 23 g	1150 kcal, ch: 35 g	1310 kcal, ch: 40 g	1020 kcal, ch: 27 g	1250 kcal, ch: 29 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

13. hét	Hétfő (03.25.)	Kedd (03.26.)	Szerda (03.27.)	Csütörtök (03.28.)	Péntek (03.29.)	Szombat (03.30.)	Vasárnap (03.31.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Vizes uborka	Tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Házi csalamádé	Vegyes saláta	Uborkasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	Rántott gomba, light franciasaláta	Csikóstokány, galuska	Oregánós sertésborda, bolognai penne	
		Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	
	Étkezés	Ördögi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, lila hagymás kelbimbósalláta	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispennótkrém	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	
	Étkezés	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Feketeccokis narancsos kakaómouse	Vegyes gyümölcscocsonya	Körtés gyümölcscocsonya	
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Light majonézes virslisalláta, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírégető kifli	
	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:	1310 kcal, ch: 66 g	1540 kcal, ch: 58 g	1590 kcal, ch: 64 g	1600 kcal, ch: 56 g	1420 kcal, ch: 63 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

13. hét	Hétfő (03.25.)	Kedd (03.26.)	Szerda (03.27.)	Csütörtök (03.28.)	Péntek (03.29.)	Szombat (03.30.)	Vasárnap (03.31.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 90 550 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	Köményes sertésarja, petrezselymes zellerpüré	Parasztoz töltött sertéskaraj, fokhagymás parajkrém	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet
	Ebéd	Feketecskokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecskokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, vizes uborka	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Buffalo csirkeszárnyak, színpompás saláta	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Vaslapon sült csirkemell apró, gombás brokkoli
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Gombás muffin, snidlingmártás	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Tepertókrém, zöldséghasáb	Ajvár, paleo kenyér	Gombás zöldséglepény
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: 25 g	ch: 19 g	ch: 24 g	ch: 26 g	ch: 25 g	ch: 27 g	ch: 27 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	Zöldségleves Gombapörkölt, galuska	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Magyaros zellerleves Csülökpörkölt, házi csalamádé	Csontleves Káposztás cvekedli	Fejtett babfőzelék, kenyér	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Körtékremleves Kókusztejes köleskása, pirított dióval			
	Vacsora	Tejszínes karamell szelet (2 db)	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Sacher szelet (2 db)	Fejtett babfőzelék, kenyér	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Körtékremleves			
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)			
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Zöld turmix	Vegyes gyümölcskocsonya	Kókusztejes köleskása, pirított dióval	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding			
	Másnap tízórai	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (Alma, meggy, körte)	Zöld turmix	Vegyes gyümölcskocsonya	Kókusztejes köleskása, pirított dióval	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding			
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				

13. hét	Hétfő (03.25.)	Kedd (03.26.)	Szerda (03.27.)	Csütörtök (03.28.)	Péntek (03.29.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 400 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 69 900 Ft / 20 NAP	
IRE1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves 16 g (5 g)	Gombás csirkeraguleves 18 g (7 g)	Francia hagymaleves 16 g (3 g)	Betyáros zöldbaleves, galuska 28 g (12 g)	Zöldséges rizsleves 21 g (6 g)
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	Görögös csirkecomb, hagymás borzaska 31 g (8 g)	Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, light burgonyapüré 35 g (6 g)	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 21 g (7 g)	Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve 29 g (6 g)
	Uzsonna	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya 19 g (5 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	Gyümölcsös túrótortakocka 19 g (7 g)	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)
	Vacsora	Sertéspaprikás, zelleres, tojásos lepény 27 g (12 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 28 g (12 g)	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás 29 g (5 g)	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt (szárnyas) 31 g (5 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajt bundában, pestós vegyes zöldsaláta 33 g (21 g)
	Utóvacsora	Búzakorpás keksz (2 db) 11 g (1 g)	Teljes kiőrlésű keksz (1 db) 10 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Juhtúrós pogácsa (2 db) 28 g (24 g)	Light majonézes virslisaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 31 g (4 g)	Tepertőkrém, zöldséghasáb, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)
	Másnap tízórai	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (6 g)	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte) 25 g (7 g)	Feketecskokis narancsos kakaómousse 21 g (7 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)
Napi ár:	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	158 g (48 g)	160 g (45 g)	162 g (48 g)	158 g (41 g)	162 g (58 g)	

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g)	Gombás csirkeraguleves Görögös csirkecomb, hagymás borzaska	49 g (15 g)	Francia hagymaleves Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, light burgonyapüré	51 g (9 g)	Betyároszöldbaleves, galuska Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	49 g (19 g)	Zöldséges rizsleves Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve	50 g (12 g)
		1 590 Ft		1 590 Ft		1 590 Ft		1 590 Ft		1 590 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Kapros szendvicssaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	650 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	650 Ft	Zöldséges lepény, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	650 Ft	Tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	650 Ft	Diétás baracklevél, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)	650 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos zöldségleves 12 g (4 g)	690 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	650 Ft	Hamis gulyásleves 20 g (8 g)	710 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 19 g (6 g)	660 Ft	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	690 Ft
IR3 Főétel 1	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonya-püré 33 g (10 g)	1 450 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta 30 g (10 g)	1 220 Ft	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 35 g (6 g)	1 190 Ft	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldségsaláta 29 g (11 g)	1 220 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta 37 g (18 g)	1 220 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda 31 g (21 g)	1 220 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	1 220 Ft	Csirkecombfilé, chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	1 330 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, majoránna pulykatokány 31 g (6 g)	1 490 Ft	Köményes sertésfalatok, zöldborsós, pórés quinoa 29 g (6 g)	1 290 Ft
IR5 Főétel 3	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta 47 g (17 g)	1 170 Ft	Dubarry csirkemell, zöldségpüré 36 g (14 g)	1 490 Ft	Párizsi sertésszelet, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 29 g (14 g)	1 150 Ft	Óvári csirkemell, céklás vitaminaláta 31 g (9 g)	1 290 Ft	Citromfűes mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré 26 g (10 g)	1 440 Ft
IR6 Snack	Brownie 31 g (25 g)	620 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 37 g (14 g)	620 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	550 Ft	Mangós kókuszkása 22 g (10 g)	600 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 12 g (3 g)	620 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÚRU

AK1!	Tavaszi Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető 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 Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírétető 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	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft