




# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

| 16. hét |                     | Hétfő (04.15.)  |          | Kedd (04.16.)   |          | Szerda (04.17.)  |          | Csütörtök (04.18.)   |   | Péntek (04.19.)  |  |
|---------|---------------------|---|----------|---|----------|--|----------|--|---|--|--|
| H1      | Levesek             | Paradicsomleves   | 570 Ft   | Csurgatott tojásleves   | 540 Ft   | Bableves   | 630 Ft   | Erőleves eperlevéllel  | 520 Ft  | <p style="text-align: center;"><b>Kellemes<br/>Húsvéti Ünnepeket<br/>Kívánunk!</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Ezekon a napokon<br/>a kiszállítás szünetel</i></p> |  |
| H2      | Levesek             | Sárgaborsó-kréMLEves<br>fűstölt tarjával  | 620 Ft   | Sertésraguleves   | 620 Ft   | Újházy jércehúsleves   | 630 Ft   | Tejszínes őszibarackleves  | 620 Ft  |  |  |
| H5      | Tészták             | Mákos tészta  | 920 Ft   | Tepertős, túrós csusza  | 990 Ft   | Hawaii makaróni<br>(sonka, ananász, tejszín)                                   | 1 020 Ft | Bolognai spagetti (szárnyashúsból)   | 990 Ft  |  |  |
| H6      | Főzelékek           | Tököfőzelék   |          | Szárzabfőzelék  |          | Paradicsomos káposztafőzelék   |          | Petrezselymes zöldbabfőzelék   |   |  |  |
|         |                     | 1. sült virsli (2 db)   | 990 Ft   | 1. főtt tojás (2 db)  | 970 Ft   | 1. sertéspörkölt (nagy adag)   | 1 090 Ft | 1. sült virsli (2 db)  | 990 Ft  |  |  |
|         |                     | 2. sertéspaprikás (nagy adag)   | 1 090 Ft | 2. főtt, fűstölt tarja szelet (2 db)  | 1 050 Ft | 2. sült házi kolbász   | 1 120 Ft | 2. csirkemellpörkölt<br>(nagy adag)  | 1 090 Ft  |  |  |
| H7      | Vegetáriánus ételek | Rántott gomba,<br>jázminrizs, tartármártás  | 1 070 Ft | Rizsfelfújít, málnaöntet  | 990 Ft   | Rántott mozzarella,<br>majonézes jázminrizs                                    | 1 090 Ft | Tojásos lecsó, rizs  | 970 Ft  |  |  |
| H8      | Készételek          | Mézes, currys, sült csirkefalatok,<br>jázminrizs  | 1 050 Ft | Stroganoff csirkefalatok<br>(sonka, tejszín, uborka, gomba),<br>orsó tészta | 1 090 Ft | Húsos pástortarhonya   | 1 050 Ft | Csirkemellpörkölt, galuska   | 1 030 Ft  |  |  |
| H9      | Készételek          | Csopaki pecsenye (sertéskaraj,<br>lecsós, fűstölt szalonnás, gombás,<br>zöldborsós raguval), tarhonya | 1 060 Ft | Bakonyi szárnyastokány<br>(gomba, tejföl), jázminrizs                       | 1 050 Ft | Sertéspörkölt, galuska   | 1 050 Ft | Franciás csirkemáj<br>(bacon, tejszín, dijoni mustár,<br>fehérbor), főtt burgonya                | 1 050 Ft  |  |  |
| H11     | Frissensültek       | Szezámragos, rántott csirkemell   |          | Mátrai borzas sertésborda<br>(sajtos, tejfölös, burgonyás bundában)         |          | Kijevi csirkemell (szerecsendiós, zöldfűszeres,<br>sajtos, bundázott)          |          | Sertészelet Budapest módra   |   |  |  |
|         |                     | 1. fűszeres jázminrizs  | 1 080 Ft | 1. petrezselymes jázminrizs   | 1 120 Ft | 1. majonézes jázminrizs  | 1 090 Ft | 1. petrezselymes jázminrizs  | 1 090 Ft  |  |  |
|         |                     | 2. hasábburgonya  | 1 170 Ft | 2. pirított burgonya  | 1 150 Ft | 2. almaecetes, lilahagymás<br>burgonyasaláta                                   | 1 150 Ft | 2. burgonyapüré  | 1 120 Ft  |  |  |
| H12     | Népszerű ételek     | Mexikói csirkeszárnyak<br>Acapulco-mártással<br>(fehérbor, koriander, citromlé),<br>hasábburgonya     | 1 220 Ft | Töltött paprika, főtt burgonya  | 1 190 Ft | Gödöllői töltött csirkecomb<br>(csirkemáj, zöldborsó, gomba),<br>hasábburgonya | 1 190 Ft | Imbisztál<br>(kaszinótojás, tormakrémes<br>sonkatekercs, franciasaláta)                          | <br>1 290 Ft |  |  |
| H13     | Ínyenc ételek       | Texasi sertésborda<br>(sertésborda, paradicsom, chili),<br>korongburgonya (amerikai)                  | 1 290 Ft | Hagymás, mustáros pecsenye<br>(sertésstarja), tepsis burgonya               | 1 120 Ft | Túrós derelye,<br>édes házi tejföl   | 1 120 Ft | Húsvéti sonkatál (főtt, fűstölt<br>sertéscomb, fűstölt sertésstarja, tojás,<br>torma, zöldségek) | <br>1 390 Ft |  |  |
| H20     | Desszertek          | Rumos, meggyes piskóta,<br>csokiszósz   | 530 Ft   | Gyümölcscsel töltött palacsinta<br>(alma, meggy, málna), vaníliaszósz       | 590 Ft   | Citromos túrókocka   | 550 Ft   | Almás pite   | 540 Ft  |  |  |

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

| 16. hét |                          | Hétfő (04.15.)  |          | Kedd (04.16.)   |          | Szerda (04.17.)   |          | Csütörtök (04.18.)  |          | Péntek (04.19.)  |  |   |
|---------|--------------------------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|--|---|
| ZS1     | Low carb levesek         | Citromos sárgabarack-krémleves<br>160 kcal, ch: 17 g  | 660 Ft   | Tejfölös gombaleves, csipetke<br>220 kcal, ch: 12 g   | 650 Ft   | Tejszínes szilvaleves<br>140 kcal, ch: 16 g                                     | 620 Ft   | Húsgaluskaleves<br>110 kcal, ch: 4 g  | 630 Ft   | <p style="text-align: center;"><b>Kellemes<br/>Húsvéti Ünnepeket<br/>Kívánunk!</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Ezek a napokon<br/>a kiszállítás szünetel</i></p> |  |   |
| P1      | Paleo levesek            | Tárkonyos sertésraguleves<br>150 kcal, ch: 8 g  | 690 Ft   | Korhelyleves kolbásszal<br>380 kcal, ch: 6 g  | 710 Ft   | Gulyásleves<br>200 kcal, ch: 12 g   | 710 Ft   | Pestós karalábékrémleves<br>150 kcal, ch: 10 g  | 690 Ft   |  |  |   |
| ZS5     | Szénhidrátszegény ételek | Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes<br>bőség saláta, újhagymás, mustáros öntet 440<br>kcal, ch: 13 g | 1 290 Ft | Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns<br>savanyúkáposzta saláta<br>380 kcal, ch: 7 g         | 1 220 Ft | Grillezett sertéskaraj,<br>joghurtos zöldsaláta<br>340 kcal, ch: 10 g           | 1 370 Ft | Borsos sült csirkecomb,<br>metélőhagymás pikáns tejszínmártás<br>300 kcal, ch: 7 g                                | 1 290 Ft |  |  |   |
| ZS6     | Kalóriaszegény ételek    | Babérleveses sült csirkecomb,<br>cukkinis zöldségpüré<br>280 kcal, ch: 13 g                                 | 1 160 Ft | Fűszeres csirkemellapró,<br>serpenyős sült zöldségek<br>360 kcal, ch: 17 g                        | 1 250 Ft | Barbecue csirkecombfilé,<br>grillezett zöldségek vegyesen<br>370 kcal, ch: 16 g | 1 270 Ft | Húsvéti sonkatál (füstölt tarja, füstölt,<br>főtt sertéscomb, főtt tojás, torma,<br>zöldségek) 490 kcal, ch: 13 g | 1 490 Ft |  |  |  |
| ZS7     | Low carb ételek 1        | Sovány sertéspaprikás,<br>orsó tészta<br>590 kcal, ch: 30 g   | 1 170 Ft | Mandulás rántott camembert,<br>áfonyás gyümölcsmártás<br>620 kcal, ch: 15 g                       | 1 450 Ft | Brokkolifőzelék,<br>párizsi sertésszelet<br>530 kcal, ch: 15 g                  | 1 270 Ft | Sokmagvas, rántott csirkemell,<br>amerikai light káposztasaláta<br>420 kcal, ch: 19 g                             | 1 270 Ft |  |  |   |
| ZS8     | Low carb ételek 2        | Tejszínes parajfőzelék,<br>tökmagos, rántott sertésborda<br>550 kcal, ch: 11 g                              | 1 260 Ft | Sváb nokedli<br>(lángolt kolbász, darálthús)<br>560 kcal, ch: 16 g                                | 1 250 Ft | Párizsi sertésszelet, mandulás,<br>sárgarépas karfiolpüré<br>440 kcal, ch: 13 g | 1 220 Ft | Cukkinis lecsó, virsli,<br>fusilli<br>440 kcal, ch: 31 g  | 1 190 Ft |  |  |   |
| ZS9     | Fitt ételek              | Brassói aprópecsenye<br>(szárnyashúsból),<br>zöldséges, sült burgonya<br>600 kcal, ch: 45 g                 | 1 180 Ft | Rántott csirkemell<br>zabpelyhes bundában,<br>paradicsomos, zöldséges köles<br>630 kcal, ch: 63 g | 1 330 Ft | Rozmaringos szárnyasragu,<br>zöldséges polenta<br>420 kcal, ch: 29 g            | 1 190 Ft | Köményes sertésfalatok,<br>zöldborsós, pórés quinoa<br>550 kcal, ch: 34 g   | 1 290 Ft |  |  |   |

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

| 16. hét |   | Hétfő (04.15.)  |          | Kedd (04.16.)   |          | Szerda (04.17.)   |          | Csütörtök (04.18.)   |          | Péntek (04.19.)  |  |
|---------|---|---|----------|---|----------|---|----------|--|----------|--|--|
| E4      | <b>Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes | Cukkini zöldséggpüré, paszternák chips<br>230 kcal, ch: 25 g                        | 1 550 Ft | Sült padlizsán indiai módra zöldséggpüré<br>350 kcal, ch: 38 g                            | 1 550 Ft | Zöldséges polenta, fehérboros poréahagymamártás<br>410 kcal, ch: 34 g                       | 1 550 Ft | Rántott sajt, mandulás bundában, rizi-bizi (barnarizs)<br>840 kcal, ch: 89 g                             | 1 650 Ft | <p style="text-align: center;"><b>Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel</i></p> |  |
| E3      | <b>Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes | Tejberizs, gyümölcsmártás<br>580 kcal, ch: 80 g                                     | 1 250 Ft | Napon szárított paradicsomos, zöldséges köles<br>370 kcal, ch: 42 g                       | 1 350 Ft | Káposztás tészta<br>380 kcal, ch: 56 g  | 1 320 Ft | Zöldborsós, porés quinoa, citromfűves, olivabogyós öntet<br>340 kcal, ch: 55 g                           | 1 490 Ft |  |  |
| E2      | <b>Egészség Kontroll ételek 3</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes              | Chilis, joghurtos sertésapró, tarhonya<br>840 kcal, ch: 68 g                        | 1 390 Ft | Pulykamell hawaii raguval (sonka, ananász), kukoricás barnarizs<br>740 kcal, ch: 83 g     | 1 490 Ft | Őszibarakkal töltött sajtos csirkecombfilé, sajtos light burgonyapüré<br>580 kcal, ch: 33 g | 1 490 Ft | Carbonara spagetti (parmezán)<br>560 kcal, ch: 44 g  | 1 580 Ft |  |  |
| E1      | <b>Egészség Kontroll ételek 4</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes              | Rakott burgonya, házi kolbász<br>840 kcal, ch: 44 g                                 | 1 440 Ft | Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), zelleres hasábburgonya<br>510 kcal, ch: 42 g | 1 620 Ft | Rakott zöldbab (szárnyashús, barnarizs, tejföl)<br>500 kcal, ch: 39 g                       | 1 390 Ft | Magyaros burgonyafőzelék, fűszeres sertésstarja<br>630 kcal, ch: 43 g                                    | 1 390 Ft |  |  |
| E5      | <b>Egészség Kontroll ételek 5</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes              | Fűszeres morzsában sült tengeri halfilé, párolt gyümölcsök<br>350 kcal, ch: 40 g    | 1 650 Ft | Túrókrémes palacsinta (2 db), vanília öntet<br>590 kcal, ch: 40 g                         | 1 350 Ft | Rántott csirkemell, lilahagymás, párolt kelbimbó<br>380 kcal, ch: 26 g                      | 1 650 Ft | Húsvéti sonkatál, pácolt lilahagymával (kolbász, sonka, főtt tojás, torma, zöldség)<br>520 kcal, ch: 6 g | 1 590 Ft |  |  |
| P3      | <b>Paleo ételek 1</b><br>Low carb   | Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré<br>440 kcal, ch: 22 g        | 1 450 Ft | Szalonnás, gombás sertésragu, tészta<br>590 kcal, ch: 12 g                                | 1 450 Ft | Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta<br>490 kcal, ch: 19 g      | 1 790 Ft | Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, majonézes lilahagymás, karfiol saláta<br>550 kcal, ch: 22 g       | 1 420 Ft |  |  |
| P4      | <b>Paleo ételek 2</b><br>Low carb   | Töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepény<br>480 kcal, ch: 21 g | 1 590 Ft | Dubarry csirkemell, zöldséggpüré<br>350 kcal, ch: 22 g                                    | 1 490 Ft | Csirkecombfilé, chili szószban, csipős zöldségek<br>420 kcal, ch: 21 g                      | 1 350 Ft | Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré<br>320 kcal, ch: 14 g             | 1 440 Ft |  |  |
| P5      | <b>Paleo ételek 3</b><br>Ketogén  | Fűszeres jászvajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba<br>ch: 9 g            | 1 440 Ft | Gombával sült sertésstarja, pikáns savanyúkáposzta saláta<br>ch: 6 g                      | 1 440 Ft | Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka<br>ch: 8 g  | 1 490 Ft | Fűszeres sertésstarja, csipős kínai kel<br>ch: 12 g  | 1 440 Ft |  |  |
| P6      | <b>Paleo ételek 4</b><br>Ketogén  | Magyaros jércetokány, házi csalamádé<br>ch: 9 g                                     | 1 440 Ft | Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó<br>ch: 6 g                           | 1 490 Ft | Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré<br>ch: 8 g | 1 440 Ft | Csipős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém<br>ch: 8 g   | 1 440 Ft |  |  |
| ZS15    | <b>Low carb desszertek</b>  | Brownie<br>360 kcal, ch: 6 g  | 620 Ft   | Meggyes lepény, vaníliaöntet<br>310 kcal, ch: 17 g  | 620 Ft   | Túrós pite<br>360 kcal, ch: 9 g   | 620 Ft   | Málnás, citromos joghurttorta kocka<br>240 kcal, ch: 5 g   | 620 Ft   |  |  |
| P10     | <b>Paleo desszertek</b>   | Tiramisu<br>440 kcal, ch: 5 g   | 770 Ft   | Répatortakocka<br>400 kcal, ch: 6 g   | 710 Ft   | Áfonyás tapiókapuding<br>100 kcal, ch: 11 g   | 720 Ft   | Erdei gyümölcsös kókusz kocka, csokiöntet<br>470 kcal, ch: 5 g   | 770 Ft   |  |  |

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

|                |                       |                      |                        |                           |                        |                         |                          |
|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>16. hét</b> | <b>Hétfő (04.15.)</b> | <b>Kedd (04.16.)</b> | <b>Szerda (04.17.)</b> | <b>Csütörtök (04.18.)</b> | <b>Péntek (04.19.)</b> | <b>Szombat (04.20.)</b> | <b>Vasárnap (04.21.)</b> |
|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|

|                                  |                              |          |  |   |   |          |  |          |                                     |          |   |          |  |
|----------------------------------|------------------------------|----------|--|---|---|----------|--|----------|-------------------------------------|----------|---|----------|--|
| <b>H31 NYUGDÍJAS MENÜ</b>        |                              |          |  | KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>5 995 Ft</b> / 6 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>25 060 Ft</b> / 26 nap |   |          |  |          |                                     |          |   |          |  |
| <b>Főétel + Leves / Desszert</b> | Paradicsomleves Mákos tészta | 1 150 Ft | Csurgatott tojásleves Bakonyi szárnyastokány, jázminrizs | 1 170 Ft  | Újházy jércéhusleves Sertéspörkölt, galuska | 1 170 Ft | Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült virsli Almás pite | 1 150 Ft | Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizs | 1 150 Ft | Erőleves eperlevéllel Franciás csirkemáj, főtt burgonya | 1 150 Ft | <i>Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel</i> |

|                                  |   |          |  |   |  |          |                                       |          |   |          |                                   |          |  |
|----------------------------------|---|----------|--|---|--|----------|---------------------------------------|----------|---|----------|-----------------------------------|----------|--|
| <b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>      |   |          |  | KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>6 850 Ft</b> / 6 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>28 780 Ft</b> / 26 nap |  |          |                                       |          |   |          |                                   |          |  |
| <b>Főétel + Leves / Desszert</b> | Paradicsomleves Szezámagos, rántott csirkemell, fűszeres jázminrizs | 1 390 Ft | Csurgatott tojásleves Tepertős, túrós csusza | 1 350 Ft  | Újházy jércéhusleves Paradicsomos káposztafőzelék, sertéspörkölt | 1 390 Ft | Csirkemellpörkölt, galuska Almás pite | 1 350 Ft | Erőleves eperlevéllel Franciás csirkemáj, főtt burgonya | 1 350 Ft | Húsgaluskaleves Bolognai spagetti | 1 290 Ft | <i>Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel</i> |

|                                  |   |                               |   |                               |  |                               |   |                               |  |                               |   |                               |  |
|----------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|--|
| <b>ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>      |   |                               |   |                               |  |                               |   |                               |  |                               |   |                               |  |
| <b>Főétel + Leves / Desszert</b> | Tárkonyos zöldségleves Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré | 390 kcal ch: 21 g<br>1 650 Ft | Tejfőlös gombaleves, csipetke Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta | 600 kcal ch: 19 g<br>1 650 Ft | Hamis gulyásleves Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen | 510 kcal ch: 28 g<br>1 650 Ft | Húsgaluskaleves Sárgarépas vagdalt, ghí vajjas zellerpüré | 630 kcal ch: 17 g<br>1 650 Ft | Zúzapörkölt, házi káposztasaláta Málnás, citromos joghurttorta kocka | 540 kcal ch: 15 g<br>1 650 Ft | Pestós karalábékrémleves Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás | 450 kcal ch: 17 g<br>1 650 Ft | <i>Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel</i> |

|  |   |  |   |  |  |  |   |  |  |  |
|--|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| <b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>                           |   |  |   |  |  |  |   |  |  |  |
| <b>Főétel + Leves / Desszert Összszénhidrát (ebből rost)</b> | Tárkonyos zöldségleves Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré | 46 g (15 g)<br><del>2 140 Ft</del><br>1 940 Ft | Tejfőlös gombaleves Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek | 50 g (19 g)<br><del>1 900 Ft</del><br>1 700 Ft | Hamis gulyásleves Párizsi sertésszelet, mandulás, sárgarépas karfiolpüré | 49 g (22 g)<br><del>1 930 Ft</del><br>1 730 Ft | Pestós karalábékrémleves Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta | 51 g (22 g)<br><del>1 960 Ft</del><br>1 760 Ft | <i>Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel</i> | <i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i> |

|                                  |   |                               |  |                               |   |                               |   |                               |  |   |
|----------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|--|---|
| <b>P21 PALEO MENÜ</b>            |   |                               |  |                               |   |                               |   |                               |  |   |
| <b>Főétel + Leves / Desszert</b> | Tárkonyos zöldségleves Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré | 550 kcal ch: 30 g<br>1 750 Ft | Gombával sült sertéstarja, pikáns savanyúkáposzta saláta Alma-ribizli kocsonya | 410 kcal ch: 23 g<br>1 750 Ft | Csirkecombfilé, chili szószban, csipős zöldségek Gyömbéres gyümölcssaláta | 500 kcal ch: 34 g<br>1 750 Ft | Pestós karalábékrémleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta | 450 kcal ch: 20 g<br>1 750 Ft | <i>Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel</i> | <i>Keresse weboldalunkon a Paleo egészsznapos, három étkezési étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i> |

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

| 16. hét                                    | Hétfő (04.15.)        | Kedd (04.16.)  | Szerda (04.17.)   | Csütörtök (04.18.)                                     | Péntek (04.19.)  | Szombat (04.20.)                                  | Vasárnap (04.21.)                                    |
|--|-----------------------|--|---|--|--|---|--|
| <b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> |                       |  |   | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 030 Ft / 6 NAP</b>         |  | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 76 515 Ft / 26 NAP</b> |  |
| ZS<br>121                                  | <b>Ebéd</b>           | Tejszínes parajfőzelék, tökmagvas, rántott sertésborda | Sváb nokedli  | Párizsi sertésszelet, mandulás, sárgarépa karfiolpüré  | Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta | Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém         | Cukkinis lecsó, virsli, fusilli                      |
|  | <b>Vacsora</b>        | Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré     | Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta | Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen | Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás   | Zúzapörkölt, házi káposztasaláta                  | Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta         |
|  | <b>Snack</b>          | Feketecskós málnás kókuszkrém                          | Meggyes lepény, vaníliaöntet                                      | Túrós pite   | Málnás, citromos joghurttorta kocka                          | Vanilás, zabkorpás túrókrém                       | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)             |
|  | <b>Másnap reggeli</b> | Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli         | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli          | Füstölt sajtos pogácsa (2 db)                          | Tojásos lecsó, Zsírégető kifli                               | Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli   | Diétás baracklekvár, light 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>                                      |
| <b>Számított tápérték:</b>                 |                       | 1220 kcal, ch: 33 g                                    | 1450 kcal, ch: 45 g   | 1410 kcal, ch: 41 g                                    | 1220 kcal, ch: 40 g  | 1240 kcal, ch: 44 g                               | 980 kcal, ch: 45 g                                   |

**Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!**

*Ezek a napok a kiszállítás szünetel*

| <b>1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> |                       | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 16 020 Ft / 6 NAP</b>         |   |  |   |  | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 65 370 Ft / 26 NAP</b>            |  |
|--|-----------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| ZS<br>131  | <b>Ebéd</b>           | Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré     | Magyaros karfiolfőzelék, fűszeres csirkemellapró                  | Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta           | Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém | Fűszeres sertésstarja, csípős kínai kel                    | Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta                 |  |
|  | <b>Vacsora</b>        | Magyaros jércetokány, házi csalamádé                   | Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta | Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen | Zúzapörkölt, házi káposztasaláta          | Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás | Sárgarépa vagdalt, ghí vajas zellerpüré                      |  |
|  | <b>Másnap reggeli</b> | Kapros szendvicskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)  | Füstölt sajtos pogácsa (2 db)                          | Tojásos lecsó, extrudált kenyér (2 db)    | Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)    | Diétás baracklekvár, light margarin, extrudált kenyér (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>Számított tápérték:</b>                           |                       | 890 kcal, ch: 33 g                                     | 870 kcal, ch: 29 g  | 950 kcal, ch: 29 g                                     | 1010 kcal, ch: 32 g                       | 900 kcal, ch: 36 g   | 990 kcal, ch: 34 g   |  |

**Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!**

*Ezek a napok a kiszállítás szünetel*

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

| 16. hét  | Hétfő (04.15.)        | Kedd (04.16.)                                 | Szerda (04.17.)               | Csütörtök (04.18.)   | Péntek (04.19.)                           | Szombat (04.20.)                                   | Vasárnap (04.21.)   |
|--|-----------------------|---|-------------------------------|--|---|--|---|
| <b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b> |                       |   |                               | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 12 850 Ft / 6 NA P</b>                |   | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 52 920 Ft / 26 NA P</b> |   |
| ZS<br>141  | <b>Ebéd</b>           | Zöldséges sült burgonya                       | Sült padlizsán indiai módra   | Grillezett zöldségek vegyesen, fehérboros póréhagyma-mártásban | Gombapörkölt, brokkolis, paprikás felfújt | Cukkinis lecsó, rizs                               | Zöldborsós, pórés quinoa, citromfűves, olivabogyós mártás |
|  | <b>Vacsora</b>        | Színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet | Paradicsomos, zöldséges köles | Mandulás, sárgarépás karfiolpüré                               | Édesköményes párolt zöldségek             | Citrusos parajsaláta                               | Tofus zöldségcurry  |
|  | <b>Snack</b>          | Citromos sárgabarack-krémeles                 | Csípős csicseriborsóleves     | Tejszínes szilvaleves  | Ribizlikrémeles                           | Pestós karalábékrémeles                            | Mexikói káposztaleves                                     |
|  | <b>Másnap reggeli</b> | Zöldcitromos, narancsos reggeli koktél        | Alma-ribizli kocsonya         | Gyömbéres gyümölcssaláta                                       | Barackos köleskása                        | Lime-os, párolt gyümölcsök                         | Meggyes gyümölcskocsonya                                  |
| <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>Számított tápérték:</b>   |                       | 630 kcal, ch: 87 g                            | 760 kcal, ch: 86 g            | 650 kcal, ch: 63 g   | 720 kcal, ch: 69 g                        | 710 kcal, ch: 99 g                                 | 610 kcal, ch: 72 g  |

**Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!**

*Ezek a napok a kiszállítás szünetel*

| <b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> |                |  |   |  |   |   |   |
|--|----------------|--|---|--|---|---|---|
| P<br>111   | <b>Ebéd</b>    | Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré | Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó    | Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré | Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém | <b>Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!</b> | 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> | Magyaros jércetokány, házi csalamádé                   | Gombával sült sertésarja, pikáns savanyúkáposzta saláta | Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka  | Zúzapörkölt, házi káposztasaláta          |   |   |
|  | <b>Snack</b>   | Feketecskis málnás kókuszkrém                          | Répatortakocka  | Áfonyás tápiókapuding  | Erdei gyümölcsös kókuszokocka, csokiöntet |   |   |
| <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>Számított tápérték:</b>                       |                | 1120 kcal, ch: 34 g                                    | 1140 kcal, ch: 18 g                                     | 1160 kcal, ch: 27 g  | 1290 kcal, ch: 23 g                       |   |   |

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

| 16. hét  | Hétfő (04.15.)                       | Kedd (04.16.)                                     | Szerda (04.17.)  | Csütörtök (04.18.)                                     | Péntek (04.19.)                                      | Szombat (04.20.)  | Vasárnap (04.21.)                        |
|--|--------------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| <b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is) |                                      |   |  |  |  |   |  |
| ZS<br>181  | Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés  | Házi csalamádé                                    | Pikáns savanyúkáposzta saláta                            | Vizes uborka   | Uborkasaláta   | <b>Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!</b><br><br><i>Ezek a napokon a kiszállítás szünetel</i> | Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel. |
|  |                                      | Sovány sertéscsajkás, orsó tészta                 | Sváb nokedli   | Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta            | Cukkini lecsó, virsli, fusilli                       |   |  |
|  |                                      | Fekete csokis málnás kókuszkrém                   | Meggyes lepény, vaníliaöntet                             | Áfonyás tápiókapuding                                  | Málnás, citromos joghurttorta kocka                  |   |  |
|  | Étkezés                              | Babérleveles sült csirkecomb, cukkini zöldségpüré | Magyaros karfiolfőzelék, fűszeres csirkemellapró         | Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen | Zúzapörkölt, házi káposztasaláta                     |   |  |
|  | Étkezés                              | Zöldcitromos, narancsos reggeli koktél            | Alma-ribizli kocsonya                                    | Gyömbéres gyümölcssaláta                               | Barackos köleskása                                   |   |  |
|  | Másnap reggeli                       | Kapros szendvicsskrém, zöldség, Zsírégető kifli   | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli | Füstölt sajtos pogácsa (2 db)                          | Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli |   |  |
| Hatást fokozó ital   | 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)                   |  |   |  |
| <b>Napi ár:</b>  | <b>4 290 Ft</b>                      | <b>4 290 Ft</b>                                   | <b>4 290 Ft</b>  | <b>4 290 Ft</b>  |  |   |  |
| Számított tápérték:  | 1370 kcal, ch: 75 g                  | 1520 kcal, ch: 69 g                               | 1240 kcal, ch: 78 g                                      | 1360 kcal, ch: 71 g                                    |  |   |  |

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 16. hét                                  | Hétfő (04.15.)       | Kedd (04.16.)   | Szerda (04.17.)   | Csütörtök (04.18.)   | Péntek (04.19.)                                 | Szombat (04.20.)                                  | Vasárnap (04.21.)   |
|--|----------------------|---|---|--|---|---|---|
| <b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b> |                      |   |   | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 6 NAP</b>                                   |   | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 87 195 Ft / 26 NAP</b> |   |
| P<br>121                                 | <b>Reggeli</b>       | Fűszeres jászvajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba | Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó      | Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré | Fűszeres sertésstarja, csípős kínai kel         | Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré          | Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré |
|  | <b>Ebéd</b>          | Feketecskokis málnás kókuszkrém szőlőmaglisztrel              | Duplacsokis mousse szőlőmaglisztrel                       | Feketecskokis epres kókuszkrém szőlőmaglisztrel                                  | Feketecskokis grapefruitmousse szőlőmaglisztrel | Feketecskokis kókuszpudding szőlőmaglisztrel      | Feketecskokis erdei gyümölcsös kókuszpudding szőlőmaglisztrel         |
|  | <b>Mini desszert</b> | Magyaros jércetokány, házi csalamádé                          | Gombával sült sertésstarja, pikáns savanyúkáposzta saláta | Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka  | Zúzapörkölt, házi káposztasaláta                | Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta      | Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségregm                             |
|  | <b>Vacsora</b>       | Paleo Slim tea  | Paleo Slim tea  | Paleo Slim tea   | Paleo Slim tea                                  | Paleo Slim tea                                    | Paleo Slim tea  |
|  | <b>Snack</b>         | Szárnyasmájkrém, zöldség                                      | Póré s tojássaláta, zöldség                               | Gombakrém, zöldséghasábok  | Tojásos lecsó                                   | Diós, almás muffin, citrommártás                  | Brokkolis, paprikás felfújt   |
| <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>                                   |   |
| <b>Számított tápérték:</b>               | ch: 26 g             | ch: 18 g  | ch: 25 g  | ch: 30 g   | ch: 29 g  | ch: 30 g  |   |

**Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!**

*Ezek a napok a kiszállítás szünetel*

| <b>90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)</b> |                              |  |  | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <del>22 900 Ft</del> HELYETT 17 135 Ft / 6 NAP</b> |  | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <del>91 600 Ft</del> HELYETT 69 635 Ft / 26 NAP</b> |  |  |
|--|------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
|  | szénhidrát nap               | keményítő nap                                      | protein nap  | szénhidrát nap  | keményítő nap                                      | protein nap  | gyümölcs nap   |  |
| SZ1                                      | <b>Ebéd</b>                  | Tárkonyos zöldségleves<br>Mákos tészta             | Szárazbabfőzelék,<br>kenyér                        | Gombás zöldségleves<br>Sertéspörkölt,<br>sós, vizes uborka                  | Zöldségleves<br>Cukkinis lecsó, jászminrizs        | Petrezselymes zöldbabfőzelék,<br>kenyér  | Erőleves zöldségekkel<br>Zúzapörkölt,<br>házi káposztasaláta |  |
|  | <b>Vacsora</b>               | Mákos tészta                                       | Szárazbabfőzelék,<br>kenyér                        | Sertéspörkölt,<br>sós, vizes uborka   | Cukkinis lecsó, jászminrizs                        | Petrezselymes zöldbabfőzelék,<br>kenyér  | Zúzapörkölt,<br>házi káposztasaláta                          |  |
|  | <b>Hatást fokozó ital</b>    | Lúgos víz (1 liter)<br>Súlycsökkentő tea (1 liter) | Lúgos víz (1 liter)<br>Súlycsökkentő tea (1 liter) | Lúgos víz (1 liter)<br>Súlycsökkentő tea (1 liter)                          | Lúgos víz (1 liter)<br>Súlycsökkentő tea (1 liter) | Lúgos víz (1 liter)<br>Súlycsökkentő tea (1 liter)                             | Lúgos víz (1 liter)<br>Súlycsökkentő tea (1 liter)           |  |
|  | <b>Másnap reggeli</b>        | Zöldcitromos,<br>narancsos reggeli koktél          | Alma-ribizli kocsonya                              | Gyömbéres gyümölcssaláta  | Lime-os, párolt gyümölcsök                         | Barackos köleskása   | Meggyes gyümölcskocsonya                                     |  |
|  | <b>Másnap tízórai</b>        | Zöldcitromos,<br>narancsos reggeli koktél          | Alma-ribizli kocsonya                              | Gyömbéres gyümölcssaláta  | Lime-os, párolt gyümölcsök                         | Barackos köleskása   | Meggyes gyümölcskocsonya                                     |  |
| <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   |  |  |

**Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!**

*Ezek a napok a kiszállítás szünetel*








| 16. hét   | Hétfő (04.15.)        | Kedd (04.16.)  | Szerda (04.17.)   | Csütörtök (04.18.)   | Péntek (04.19.)  |   |
|---|-----------------------|--|---|--|--|---|
| <b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> |                       |  | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 400 Ft / 5 NAP</b>                      |  | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 66 405 Ft / 19 NAP</b>                              |   |
| <b>IRE1</b>                                       | <b>Ebéd</b>           | Tárkonyos zöldségleves<br>12 g (4 g)                                     | Tejfölös gombaleves<br>20 g (9 g)                                   | Hamis gulyásleves<br>20 g (8 g)  | Pestós karalábékrémleves<br>14 g (4 g)   | Ribizlikrémleves<br>24 g (8 g)  |
|   |                       | Bazsalikomos csirkecombfilé,<br>zelleres édesburgonyapüré<br>34 g (11 g) | Fűszeres csirkemellapró,<br>serpenyős sült zöldségek<br>30 g (10 g) | Párizsi sertésszelet,<br>mandulás, sárgarépás karfiolpüré<br>29 g (14 g) | Sokmagvas, rántott csirkemell,<br>amerikai light káposztasaláta<br>37 g (18 g) | Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak<br>olívbogyóval, brokkolipüré<br>26 g (10 g) |
|   | <b>Uzsonna</b>        | Feketecskis málnás kókuszkrém<br>22 g (5 g)                              | Zöldfűszeres, zabkorpás kefir<br>19 g (5 g)                         | Feketecskis epres kókuszkrém<br>20 g (3 g)                               | Mangós kókuszkása<br>22 g (5 g)  | Málnás, citromos joghurttorta kocka<br>20 g (12 g)                                      |
|   | <b>Vacsora</b>        | Fűszeres jászvajban sült csirkemell,<br>brokkolis gomba<br>30 g (17 g)   | Padlizsán indiai módra,<br>zöldfűszeres joghurt<br>33 g (7 g)       | Csirkecombfilé, chili szószban,<br>csípős zöldségek<br>29 g (8 g)        | Gombapörkölt,<br>brokkolis, paprikás felfújt<br>32 g (17 g)                    | Köményes sertésfalatok,<br>zöldborsós, pörés quinoa<br>33 g (6 g)                       |
|   | <b>Utóvacsora</b>     | Búzakorpás keksz (2 db)<br>11 g (1 g)                                    | Teljes kiőrlésű keksz (1 db)<br>10 g (1 g)                          | Klasszikus rostos keksz (3 db)<br>11 g (1 g)                             | Korpás keksz (3 db)<br>11 g (1 g)  | Rostdús keksz (2 db)<br>9 g (1 g)   |
|   | <b>Másnap reggeli</b> | Kapros szendvicsskrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>29 g (5 g)  | Szárnyasmájkrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>32 g (6 g)   | Füstölt sajtos pogácsa (2 db)<br>31 g (28 g)                             | Diétás baracklekvár, light margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>28 g (10 g)  | Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, korpás keksz<br>(3 db)<br>29 g (5 g)                    |
|   | <b>Másnap tízórai</b> | Fahéjas, zabkorpás joghurt<br>21 g (5 g)                                 | Alma-ribizli kocsonya<br>21 g (6 g)                                 | Barackos, zabpelyhes túrókrém<br>20 g (1 g)                              | Fűszeres, zabkorpás joghurt<br>20 g (5 g)                                      | Vaníliás, zabkorpás túrókrém<br>22 g (6 g)  |
| <b>Napi ár:</b>                                   | <b>3 790 Ft</b>       | <b>3 790 Ft</b>  | <b>3 790 Ft</b>   | <b>3 790 Ft</b>  | <b>3 790 Ft</b>  |   |
| <b>Össz. szénhidrát (ebből rost)</b>              | 159 g (48 g)          | 165 g (44 g)   | 160 g (63 g)  | 164 g (65 g)   | 163 g (48 g)   |   |

| <b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>  |   |                                 |   |                                 |   |                                 |   |                                 |  |  |
|---|---|---------------------------------|---|---------------------------------|---|---------------------------------|---|---------------------------------|--|--|
| <b>Főétel +<br/>Leves / Desszert<br/>Össz.szénhidrát<br/>(ebből rost)</b> | Tárkonyos zöldségleves<br>Bazsalikomos<br>csirkecombfilé,<br>zelleres<br>édesburgonyapüré | 46 g (15 g)                     | Tejfölös gombaleves<br>Fűszeres<br>csirkemellapró,<br>serpenyős sült<br>zöldségek | 50 g (19 g)                     | Hamis gulyásleves<br>Párizsi sertésszelet,<br>mandulás, sárgarépás<br>karfiolpüré | 49 g (22 g)                     | Pestós<br>karalábékrémleves<br>Sokmagvas, rántott<br>csirkemell, amerikai<br>light káposztasaláta | 51 g (22 g)                     | <i>Ezek a napokon<br/>a kiszállítás szünetel</i> | <i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról,<br/>az IR Diéta menüpont alatt!</i> |
|   |   | <del>2 140 Ft</del><br>1 940 Ft |   | <del>1 900 Ft</del><br>1 700 Ft |   | <del>1 930 Ft</del><br>1 730 Ft |   | <del>1 960 Ft</del><br>1 760 Ft |  |  |

| <b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b> |  |                 |  |                 |  |                 |  |                 |  |
|-------------------------------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|
| <b>IR1 Másnap reggeli</b>           | Kapros szendvicsskrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér (2 db)<br>29 g (5 g) | <b>650 Ft</b>   | Szárnyasmájkrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér (2 db)<br>32 g (6 g) | <b>650 Ft</b>   | Füstölt sajtos pogácsa (2 db)<br>31 g (28 g)                             | <b>650 Ft</b>   | Zöldfűszeres túrókrém, zöldség,<br>korpás keksz (3 db)<br>29 g (5 g)           | <b>650 Ft</b>   | <i>Ezek a napokon<br/>a kiszállítás szünetel</i> |
| <b>IR2 Leves</b>                    | Tárkonyos zöldségleves<br>12 g (4 g)   | <b>690 Ft</b>   | Tejfölös gombaleves<br>20 g (9 g)  | <b>650 Ft</b>   | Hamis gulyásleves<br>20 g (8 g)  | <b>710 Ft</b>   | Pestós karalábékrémleves<br>14 g (4 g)   | <b>690 Ft</b>   |  |
| <b>IR3 Főétel 1</b>                 | Bazsalikomos csirkecombfilé,<br>zelleres édesburgonyapüré<br>34 g (11 g)       | <b>1 450 Ft</b> | Padlizsán indiai módra,<br>fűszeres joghurt<br>33 g (7 g)                | <b>1 350 Ft</b> | Rozmaringos szárnyasragu,<br>zöldséges polenta<br>35 g (6 g)             | <b>1 190 Ft</b> | Sokmagvas, rántott csirkemell,<br>amerikai light káposztasaláta<br>37 g (18 g) | <b>1 270 Ft</b> |  |
| <b>IR4 Főétel 2</b>                 | Tejszínes parajfőzelék,<br>tökmagos, rántott sertésborda<br>31 g (21 g)        | <b>1 260 Ft</b> | Fűszeres csirkemellapró,<br>serpenyős sült zöldségek<br>30 g (10 g)      | <b>1 250 Ft</b> | Csirkecombfilé, chili szószban,<br>csípős zöldségek<br>29 g (8 g)        | <b>1 350 Ft</b> | Köményes sertésfalatok,<br>zöldborsós, pörés quinoa<br>33 g (6 g)              | <b>1 290 Ft</b> |  |
| <b>IR5 Főétel 3</b>                 | Fűszeres jászvajban<br>sült csirkemell, brokkolis gomba<br>30 g (17 g)         | <b>1 440 Ft</b> | Dubarry csirkemell,<br>zöldségpüré<br>36 g (14 g)                        | <b>1 490 Ft</b> | Párizsi sertésszelet,<br>mandulás, sárgarépás karfiolpüré<br>29 g (14 g) | <b>1 220 Ft</b> | Magyaros burgonyafőzelék, fűszeres<br>sertésstarja<br>50 g (7 g)               | <b>1 390 Ft</b> |  |
| <b>IR6 Snack</b>                    | Brownie<br>31 g (25 g)   | <b>620 Ft</b>   | Meggyes lepény, vaníliaöntet<br>37 g (14 g)                              | <b>620 Ft</b>   | Barackos, zabpelyhes túrókrém<br>20 g (1 g)                              | <b>560 Ft</b>   | Málnás, citromos<br>joghurttorta kocka<br>20 g (12 g)                          | <b>620 Ft</b>   |  |

# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÚRU

|      |   |   |   |
|------|---|---|---|
| AK1! | <b>Tavaszi Zsíráló italcsomag</b> (7x3l)<br>(7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea) | <b>294 kcal,<br/>ch: 58,8 g</b><br>(7x3l-ben) |  <del>15 225 Ft</del> helyett<br><b>10 195 Ft!</b> |
| AK2! | <b>Extra Zsírétető italcsomag</b> (3x1l)<br>(3l Extra Zsírétető italmix)  | <b>60 kcal,<br/>ch: 4,5 g</b><br>(3l-ben)     |  <del>2 625 Ft</del> helyett<br><b>2 100 Ft!</b>   |
| AK3! | <b>Zsírétető italcsomag</b> (10x1l)<br>(10l Zsírétető barack ízű üdítőital)   | <b>100 kcal,<br/>ch: 3 g</b><br>(10l-ben)     |  <del>6 900 Ft</del> helyett<br><b>5685 Ft!</b>    |
| AK4! | <b>Karcsúsító italcsomag</b> (3x1l)<br>(3l Fehér tea)   | <b>66 kcal,<br/>ch: 6 g</b><br>(3l-ben)       |  <del>2 070 Ft</del> helyett<br><b>1740 Ft!</b>    |
| S27! | <b>Kiló Faló italcsomag</b> (3x1l)<br>(1l Extra Zsírétető italmix,<br>1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)                         | <b>54 kcal,<br/>ch: 4,5 g</b><br>(3x1l-ben)   |  <del>2 175 Ft</del> helyett<br><b>1 895 Ft!</b>   |
| S21  | <b>Extra Zsírétető italmix</b> (1l)   | <b>20 kcal,<br/>ch: 1,5 g</b>                 | <b>875 Ft</b>   |
| S22  | <b>Zsírétető barack ízű üdítőital</b> (1l)  | <b>10 kcal,<br/>ch: 0,3 g</b>                 | <b>690 Ft</b>   |
| S23  | <b>Súlycsökkentő tea</b> (1l)   | <b>12 kcal,<br/>ch: 1 g</b>                   | <b>610 Ft</b>   |
| S24  | <b>Fehér tea</b> (1l)   | <b>22 kcal,<br/>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><br>(2 db-ban)      | <b>395 Ft</b>   |