

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

17. hét		Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)				
H1	Levesek	Ezen a napon a kiszállítás szünetel...	Magyaros zellerleves	550 Ft	Zöldséges karalábéleves	510 Ft	Fokhagymakrémleves	530 Ft	Grízgaluskaleves	510 Ft
H2	Levesek		Tejszínes csirkemell krémleves	620 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	600 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	580 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	620 Ft
H5	Tészták		Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	990 Ft	Carbonara spagetti	1 120 Ft	Káposztás cvekedli	900 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemell falatok	1 090 Ft
H6	Főzelékek		Zöldborsófőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Tejszínes spenótfőzelék		Fejtett babfőzelék	
			1. tükörtojás (2 db)	980 Ft	1. csülökszelet (2 db)	1 090 Ft	1. tükörtojás (2 db)	980 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft
			2. sertéspaprikás (nagy adag)	1 090 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	Zöldségkrémrel töltött palacsinta, snidlinges tejfölmártás	1 190 Ft	Karfiol csípős bundában, majonézes burgonya	980 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 190 Ft
H8	Készételek		Csirkecombfilé „erdészlánya” módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), fűszeres jázminrizs	1 090 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	990 Ft	Zúzapörkölt, galuska	990 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	990 Ft
H9	Készételek		Rakott zöldbab (szárnyashús)	1 070 Ft	Bükki tüskés sertésragu (gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), fusilli	990 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, petrezselymes burgonya	1 070 Ft	Oroszházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	990 Ft
H11	Frissensültek		Csirkemell almás bundában		Holstein sertéskaraj		Sertésborda párizsiasan		Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok	
			1. mazsolás rizs	1 080 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. hercegnő burgonya	1 140 Ft	2. majonézes burgonya	1 140 Ft	2. burgonyapüré	1 080 Ft
H12	Népszerű ételek	Gulácsi jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokett	1 230 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejföls gombamártással), tejföls, túrós galuska	1 180 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya	1 320 Ft	Sonkával töltött pulykamell rántva, jázminrizs, tartármártás	1 190 Ft	
H13	Ínyenc ételek	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 (majsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 250 Ft	
H20	Desszertek	Tejszínes karamell szelet	530 Ft	Málnahabos piskóta	570 Ft	Sacher szelet	560 Ft	Oroszkrémszelet	500 Ft	

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

17. hét		Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)				
ZS1	Low carb levesek	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	610 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 13 g	610 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 300 kcal, ch: 16 g	630 Ft	Zöldséges rizsleves 100 kcal, ch: 15 g	630 Ft
P1	Paleo levesek		Tárkonyos zöldségleves 170 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Gombás csirkeguleves 240 kcal, ch: 11 g	730 Ft	Húsgaluskaleves 360 kcal, ch: 8 g	720 Ft	Karfiolleves 90 kcal, ch: 8 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek		Rozmaringos sertésfalatok, vajjas, juhtúrós brokkolisaláta 530 kcal, ch: 10 g	1 290 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, füstölt mozzarella friss saláta 360 kcal, ch: 8 g	1 290 Ft	Grillezett tengeri halfilé, kertész saláta 220 kcal, ch: 11 g	1 250 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykátal 400 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek		Olaszos csirkecomb, pirított zellerkocka 360 kcal, ch: 15 g	1 150 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, piritamin paprika, olivabogyó, pestó), pirított, zöldséges pórékrém 380 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g	1 260 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 330 kcal, ch: 6 g	1 250 Ft
ZS7	Low carb ételek 1		Fűszeres sertéskaraj, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltve), pirított, citromos ceruzabab 600 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 360 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft
ZS8	Low carb ételek 2		Fetasajtos sertéskaraj, szélesmetélt, fűszeres paradicsommártás 550 kcal, ch: 29 g	1 220 Ft	Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek 380 kcal, ch: 19 g	1 250 Ft	Csikóstokány, galuska 580 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 460 kcal, ch: 28 g	1 200 Ft
ZS9	Fitt ételek		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 370 kcal, ch: 18 g	1 230 Ft	Teriyaki csirkemellcsikok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 190 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)

17. hét		Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)				
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Pirított zöldségpüré, sárgarépa chips 260 kcal, ch: 16 g	1 490 Ft	Lecsós zöldbab 250 kcal, ch: 34 g	1 490 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 560 kcal, ch: 65 g	1 390 Ft	Gomba vadasan, spagetti 580 kcal, ch: 78 g	1 190 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes		Francia rakott burgonya 710 kcal, ch: 67 g	1 490 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, főtt burgonya 700 kcal, ch: 70 g	1 550 Ft	Lávakövön sült padlizsán, hagymás köles 490 kcal, ch: 57 g	1 490 Ft	Kapros, lecsós káposzta, grillezett tofu 190 kcal, ch: 19 g	1 220 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes		Tökfőzelék, csípős csirkecomb 330 kcal, ch: 12 g	1 490 Ft	Magyaros csirkemelltokány, galuska 590 kcal, ch: 53 g	1 490 Ft	Körtével töltött csirkecomb, sajtos light burgonyapüré 580 kcal, ch: 32 g	1 490 Ft	Mogyorópestős, húsos spagetti, parmezánnal 840 kcal, ch: 88 g	1 490 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes		Mátrai borzas csirkemell, kókuszolajos, fűszeres zöldséges burgonya 760 kcal, ch: 67 g	1 590 Ft	Milánói makaróni (sajt, parmezán, gomba, sonka) 550 kcal, ch: 51 g	1 550 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 850 kcal, ch: 48 g	1 490 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkemellfilé ropogósra sütvé 500 kcal, ch: 20 g	1 440 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 Glutén-, laktóz- és cukormentes		Húsos pástortarhonya (szárnyashús, csípős kolbász) 770 kcal, ch: 71 g	1 490 Ft	Fűszeres bundában sült karaj, zelleres hasábburgonya 500 kcal, ch: 42 g	1 570 Ft	Rántott harcsafilé, light majonéz 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, pirított zellerkocka 630 kcal, ch: 16 g	1 440 Ft	Görögös csirkecomb, sült zöldségek 380 kcal, ch: 18 g	1 440 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, póré saláta 370 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Kelbimbós sertéstopokány, 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	1 440 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), fokhagymás parajkrém 380 kcal, ch: 9 g	1 440 Ft	Fűszeres csirkecomb-falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa 410 kcal, ch: 16 g	1 440 Ft	Kapros, erdélyi káposzta (szárnyashúsból) 530 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén		Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással ch: 7 g	1 440 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta ch: 4 g	1 440 Ft	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, 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, pirított zöldségpüré ch: 10 g	1 490 Ft	Chilis, kókuszos sertéskaraj, ghí vajas brokkolipüré ch: 6 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	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	690 Ft	Narancsos csokoládékocka 410 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Szilvás piskóta, fahéjas öntet 350 kcal, ch: 7 g	750 Ft	

KEDVEZMÉNYES MENÜK

17. hét	Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)	Szombat (04.27.)	Vasárnap (04.28.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 420 Ft / 6 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 27 nap									
Főétel + Leves / Desszert	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Magyaros zellerleves Gombapörkölt, galuska	1 150 Ft	Zöldséges karalábéleves Tejeleves burgonyafőzelék, sült virsli	1 150 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival Káposztás cvekedli	1 170 Ft	Orosházi tarhonyás csirke Oroszkrémszelet	1 170 Ft	Grízgaluskaleves Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok, hagymás jázminrizs	1 190 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Bud Spencer kedvence	1 190 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 190 Ft / 6 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 850 Ft / 27 nap									
Főétel + Leves / Desszert	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Magyaros zellerleves Zöldborsófőzelék, sertéspaprikás	1 350 Ft	Zöldséges karalábéleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 390 Ft	Sertésborda párizsiasan, majonézes burgonya Sacher szelet	1 420 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Bud Spencer kedvence	1 290 Ft	Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok, burgonyapüré Oroszkrémszelet	1 330 Ft	Grízgaluskaleves Négysajtos penne, pirított csirkemell falatok	1 390 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	600 kcal ch: 21 g 1 690 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Toszkán csirkemell, pirított, zöldséges pórékrém	600 kcal ch: 29 g 1 690 Ft	Csikóstokány, galuska Vegyes gyümölcskocsonya	620 kcal ch: 20 g 1 690 Ft	Karfiolleves Oregánós sertésborda, bolognai penne	620 kcal ch: 36 g 1 690 Ft	Zöldséges rizsleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	630 kcal ch: 14 g 1 690 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatal Kókuszgolyó (2 db)	610 kcal ch: 15 g 1 690 Ft

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g) 1 700 Ft	Zöldséges karalábéleves Görögös csirkecomb, sült zöldségek	51 g (15 g) 1 750 Ft	Erdeigyümölcs krémleves Körtével töltött csirkecomb, kertész saláta	50 g (13 g) 1 760 Ft	Zöldséges rizsleves Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütvé	50 g (12 g) 1 870 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			

P21 PALEO MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Tárkonyos zöldségleves Ördögi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó	480 kcal ch: 21 g 1 790 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta Málnás tápiókapuding	500 kcal ch: 18 g 1 790 Ft	Kókusztejes pulykamell, sárgarépas bébispennókrém Vegyes gyümölcskocsonya	340 kcal ch: 19 g 1 790 Ft	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	510 kcal ch: 19 g 1 790 Ft	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egészsznapos, három étkezési étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

17. hét	Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)	Szombat (04.27.)	Vasárnap (04.28.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 460 Ft / 6 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 80 900 Ft / 27 NAP		
ZS 121	Ebéd	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Csirke mell párizsiasan, sült zöldségek	Csikóstkány, galuska	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Kapros, erdélyi káposzta
	Vacsora		Fűszeres sertéskaraj, zabpelyhes bundában, citrómos kelbimbó	Zöldcitrómos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Fehérboros, zöldséges pulykatál	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré
	Snack		Kókuszos piskótakocka, csokiszós	Epres mascarpone kocka	Gyümölcsös túrortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	Erdei gyümölcsös puding	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli		Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Light majonézes virslisaláta, zöldség, Zsírégető kifli	Pulykakolbász, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Citrómos, zabkorpás túrókrém	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:		1260 kcal, ch: 45 g	1340 kcal, ch: 37 g	1400 kcal, ch: 41 g	1270 kcal, ch: 43 g	1220 kcal, ch: 43 g	1250 kcal, ch: 26 g	

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 16 450 Ft / 6 NAP			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 69 330 Ft / 27 NAP	
ZS 131	Ebéd	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Tökfőzelék, csípős csirkecomb	Toszkán csirke mell, pirított, zöldséges pórékrém	Olajbogyóval sült csirke mellfilé, vegyes saláta	Fehérboros, zöldséges pulykatál	Citrómos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Vaslapon sült csirke mell apró, gombás brokkoli
	Vacsora		Köményes sertés tarja, petrezselymes pirított zöldségpüré	Zöldcitrómos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Tárkonyos csirke mell falatok, petrezselymes karfiol	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	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)	Light majonézes virslisaláta, zöldség	Gombás zöldséglepény	Citrómos, zabkorpás túrókrém	Diétás baracklevár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
	Napi ár:		2 890 Ft	2 890 Ft	2 890 Ft	2 890 Ft	2 890 Ft	2 890 Ft
Számított tápérték:		1020 kcal, ch: 38 g	1000 kcal, ch: 32 g	840 kcal, ch: 29 g	960 kcal, ch: 28 g	940 kcal, ch: 28 g	960 kcal, ch: 27 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

17. hét	Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)	Szombat (04.27.)	Vasárnap (04.28.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 13 280 Ft / 6 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 55 920 Ft / 27 NA P		
ZS 141	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel...	Pirított zöldségpüré, sárgarépa chips	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Színes karfiomorzsa, póréhagyma mártásban	Bazsalikomós tofu, paprikás barnarizs	Gombás zöldséglepény, zöldfűszeres kelbimbómártás	Csicseriborsópástétom, zöldséghasábok
	Vacsora		Kókuszojajos, zöldséges burgonya	Lecsős zöldbab	Hagymás köles	Lecsős zöldségek	Paradicsomos fehérbab	Provence-i zöldségtál, pirított tökmag
	Snack		Őszibarack krémleves	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal	Erdeigyümölcs krémleves	Karfiolleves	Körtekrémleves	Zöldséges rizsleves
	Másnap reggeli		Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Vegyes gyümölcskocsonya	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	Kókusztejes köleskása pirított dióval
Napi ár:	2 490 Ft		2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft
Számított tápérték:		670 kcal, ch: 74 g	710 kcal, ch: 95 g	600 kcal, ch: 63 g	720 kcal, ch: 87 g	770 kcal, ch: 80 g	870 kcal, ch: 84 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel...	Köményes sertéshtarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Chilis, kókuszos sertéskaraj, ghí vajás brokkolipüré	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém	Kapros, erdélyi káposzta (szárnyashúsból)	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora		Sertéspaprikás, pirított zellerkocka	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Fűszeres csirkecomb-falatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	
	Snack		Somlói galuska	Málnás tapiókapuding	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Szilvás piskóta, fahéjas öntet	
	Napi ár:		3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:			1570 kcal, ch: 34 g	1090 kcal, ch: 24 g	940 kcal, ch: 29 g	1290 kcal, ch: 30 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

17. hét	Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)	Szombat (04.27.)	Vasárnap (04.28.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181 Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés Étkezés Étkezés Másnap reggeli Hatást fokozó ital	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel...</i>	Vizes uborka	Tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Vegyes saláta	Uborkasaláta	Ezen a napokon a kiszállítás szünetel.	
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Toszkán csirkemell, pirított, zöldséges pórékrém	Csikóstokány, galuska	Oregánós sertésborda, bolognai penne		
		Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)		
		Ördögi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Kókusztejes pulykamell, sárgarépa bébispénókrém	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet		
		Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Vegyes gyümölcscocsonya	Körtés gyümölcscocsonya		
		Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Light majonézes virslisaláta, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli		
		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)		
Napi ár:		4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:		1300 kcal, ch: 60 g	1500 kcal, ch: 51 g	1600 kcal, ch: 56 g	1350 kcal, ch: 63 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

17. hét	Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)	Szombat (04.27.)	Vasárnap (04.28.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 630 Ft / 6 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 990 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	Ezen a napon a kiszállítás szünetel...	Köményes sertésarja, petrezselymes pirított zöldségpüré	Paraszti töltött sertéskaraj, fokhagymás parajkrém	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém	Kemencében sült fokhagymás tarja, lecsós zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré
	Ebéd		Feketeccsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert		Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	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
	Snack		Gombás muffin, snidlingmártás	Húspástétom, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Tepertókrém, zöldség hasáb	Ajvár, paleo kenyér	Gombás zöldséglepény
Napi ár:			4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	
Számított tápérték:			ch: 27 g	ch: 19 g	ch: 26 g	ch: 27 g	ch: 25 g	






90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 300 Ft HELYETT 17 560 Ft / 6 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 600 Ft HELYETT 73 760 Ft / 27 NAP		
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap	
SZ1	Ebéd	Zöldborsófőzelék, kenyér	Zöldséges karalábéleves Magyaros csirkemelltokány, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Csontleves Káposztás cvekedli	Fejtett babfőzelék, kenyér	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Körtékrémleves Kókusztejes köleskása pirított dióval	
	Vacsora	Magyaros burgonyafőzelék, kenyér	"Magyaros csirkemelltokány, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta"	Sacher szelet (2 db)	Fejtett babfőzelék, kenyér	"Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet"	Körtékrémleves	
	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	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Vegyes gyümölcskocsonya	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	
	Másnap tízóra	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Vegyes gyümölcskocsonya	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	
Napi ár:		4 300 Ft 3 300 Ft	4 700 Ft 3 700 Ft	4 300 Ft 3 300 Ft	4 300 Ft 3 300 Ft	4 700 Ft 3 700 Ft	4 000 Ft 3 000 Ft	

17. hét		Hétfő (04.22.)	Kedd (04.23.)	Szerda (04.24.)	Csütörtök (04.25.)	Péntek (04.26.)		
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 120 Ft / 4 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 830 Ft / 19 NAP		
IRE1	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel...	Tárkonyos zöldségleves 16 g (5 g)	Zöldséges karalábéleves 23 g (5 g)	Erdeigyümölcs krémleves 23 g (4 g)	Zöldséges rizsleves 21 g (6 g)		
	Uzsonna		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	Görögös csirkecomb, sült zöldségek 28 g (10 g)	Körtével töltött csirkecomb, kertész saláta 21 g (7 g)	Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütvé 29 g (6 g)		
	Vacsora		Gyümölcssaláta 25 g (7 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Gyümölcsös túrótortakocka 19 g (7 g)	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)		
	Utóvacsora		Olaszos csirkecomb, pirított zellerkocka 30 g (15 g)	Toszkán csirkemell, pirított, zöldséges pórékrém 28 g (12 g)	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt (szárnyas) 31 g (5 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta 33 g (21 g)		
	Másnap reggeli		Búzakorpás keksz (2 db) 11 g (1 g)	Teljes kiőrlésű keksz (1 db) 10 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)		
	Másnap tízórai		Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Light majonézes virslisaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)		
	Napi ár:		Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (6 g)	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya 19 g (5 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)		
Össz. szénhidrát (ebből rost)	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	167 g (53 g)	156 g (43 g)	159 g (35 g)	166 g (59 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Ezen a napon a kiszállítás szünetel...	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g)	Zöldséges karalábéleves Görögös csirkecomb, sült zöldségek	51 g (15 g)	Erdeigyümölcs krémleves Körtével töltött csirkecomb, kertész saláta	50 g (13 g)	Zöldséges rizsleves Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütvé	50 g (12 g)	Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!
			1 700 Ft		1 750 Ft		1 760 Ft		1 870 Ft	

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Ezen a napon a kiszállítás szünetel...	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	650 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	650 Ft	Light majonézes virslisaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 31 g (4 g)	650 Ft	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)	650 Ft	
IR2 Leves		Tárkonyos zöldségraguleves 16 g (5 g)	670 Ft	Zöldséges karalábéleves 23 g (5 g)	510 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 28 g (12 g)	610 Ft	Karfiolleves 14 g (6 g)	670 Ft	
IR3 Főétel 1		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	1 230 Ft	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltve), pirított citromos ceruzabab 44 g (24 g)	1 320 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 21 g (7 g)	1 440 Ft	Kapros, erdélyi káposzta (szárnyashúsból) 24 g (10 g)	1 440 Ft	
IR4 Főétel 2		Fűszeres sertéskaraj, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 37 g (28 g)	1 290 Ft	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 28 g (12 g)	1 270 Ft	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt (szárnyas) 31 g (5 g)	1 490 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta 33 g (21 g)	1 250 Ft	
IR5 Főétel 3		Fetasajtós sertéskaraj, paradicsommal, sajttal), szélesmetélt, fűszeres paradicsom mártás 45 g (16 g)	1 220 Ft	Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek 34 g (16 g)	1 250 Ft	Körtével töltött csirkecomb, sajtós light burgonyapüré 41 g (7 g)	1 490 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 41 g (13 g)	1 200 Ft	
IR6 Snack		Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 24 g (15 g)	590 Ft	Epres mascarpone kocka 21 g (10 g)	620 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 19 g (7 g)	610 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)	590 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