

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

20. hét		Hétfő (05.13.)		Kedd (05.14.)		Szerda (05.15.)		Csütörtök (05.16.)		Péntek (05.17.)	
H1	Levesek	Paradicsomleves	600 Ft	Csurgatott tojásleves	570 Ft	Bableves	660 Ft	Tejfőlös burgonyaleves	560 Ft	Erőleves eperlevéllel	550 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsó-kréMLEves füstölt tarjával	650 Ft	Sertésraguleves	650 Ft	Újházy jércehúsleves	660 Ft	Csókakői kolbászleves	680 Ft	Tejszínes őszibarackleves	650 Ft
H5	Tészták	Mákos tészta	920 Ft	Tepertős, túrós csusza	990 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 020 Ft	Vargabéles	970 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	990 Ft
H6	Főzelékek	Tökfőzelék		Szárazbabfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Sóska, főtt burgonya		Petrezselymes zöldbabfőzelék	
		1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. sertéspörkölt (nagy adag)	1 090 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft
		2. sertéspaprikás (nagy adag)	1 090 Ft	2. főtt, füstölt tarja szelet (2 db)	1 050 Ft	2. sült házi kolbász	1 120 Ft	2. vasalt csirkemellfilé	1 120 Ft	2. csirkemellpörkölt (nagy adag)	1 090 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás	1 070 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	990 Ft	Rántott mozzarella, majonézés jázminrizs	1 090 Ft	Zöldségpörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), galuska	980 Ft	Tojásos lecsó, rizs	970 Ft
H8	Készételek	Mézes, currys, sült csirkefalatok, jázminrizs	1 050 Ft	Stroganoff csirkefalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), orsó tészta	1 090 Ft	Húsos pástortarhonya	1 050 Ft	Hentestokány (uborka, szalonna), jázminrizs	1 050 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska	1 030 Ft
H9	Készételek	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), tarhonya	1 060 Ft	Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), jázminrizs	1 080 Ft	Sertéspörkölt, galuska	1 050 Ft	Részezes, füstös pulykapecsenye (fehérbor, szalonna), csusza tészta	1 120 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), főtt burgonya	1 050 Ft
H11	Frissensültek	Szezámagos, rántott csirkemell		Mátrai borzas sertésborda (sajtos, tejfőlös, burgonyás bundában)		Kijevi csirkemell (szerecsendiós, zöldfűszeres, sajtós, bundázott)		Csirkemell Orly módra		Sertésborda Budapest módra	
		1. fűszeres jázminrizs	1 080 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft	1. majonézés jázminrizs	1 090 Ft	1. kukoricás rizs	1 070 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft
		2. majonézés, lilahagymás burgonyasaláta	1 170 Ft	2. hasábburgonya	1 170 Ft	2. burgonyapüré	1 150 Ft	2. hasábburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 160 Ft
H12	Népszerű ételek	Töltött paprika, főtt burgonya	1 190 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésjarja), hagymás tört burgonya	1 120 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasábburgonya	1 190 Ft	Hagymás marharostélyos, hasábburgonya	1 420 Ft	Rántott tőkehalfilé, franciasaláta	1 250 Ft
H13	Ínyenc ételek	Texasi sertésborda (sertésborda, paradicsom, chili), korongburgonya (amerikai)	1 330 Ft	Mexikói csirkeszárnyak, acapulco-mártással (fehérbor, koriander, citromlé), hasábburgonya	1 220 Ft	Túrós derelye, édes házi tejföl	1 120 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, galuska	1 290 Ft	Natúr sertésborda, erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya	1 150 Ft
H20	Desszertek	Rumos, meggyes piskóta, csokiszósz	560 Ft	Gyümölcscsel töltött palacsinta (alma, meggy, málna), vaníliaszósz	620 Ft	Citromos túrókocka	580 Ft	Eszterházy szelet	590 Ft	Almás pite	540 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét		Hétfő (05.13.)		Kedd (05.14.)		Szerda (05.15.)		Csütörtök (05.16.)		Péntek (05.17.)	
ZS1	Low carb levesek	Citromos sárgabarack-kréMLEVES 160 kcal, ch: 17 g	690 Ft	Tejfőlös gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g	680 Ft	Tejszínes szilvaleves 140 kcal, ch: 16 g	650 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 220 kcal, ch: 13 g	690 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	660 Ft
P1	Paleo levesek	Tárkonyos sertésraguleves 150 kcal, ch: 8 g	720 Ft	Korhelyleves kolbásszal 380 kcal, ch: 6 g	740 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	740 Ft	SzederkréMLEVES 110 kcal, ch: 9 g	720 Ft	Pestós karalábékéMLEVES 150 kcal, ch: 10 g	720 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőséG saláta, újhagymás, mustáros öntet 440 kcal, ch: 13 g	1 290 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta 380 kcal, ch: 7 g	1 220 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 340 kcal, ch: 10 g	1 370 Ft	Majoránnás pulykatokány, kovászos uborka 310 kcal, ch: 6 g	1 270 Ft	Borsos sült csirkecomb, gombamártás 380 kcal, ch: 6 g	1 290 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 280 kcal, ch: 13 g	1 160 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 360 kcal, ch: 17 g	1 250 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen 370 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldköret 300 kcal, ch: 18 g	1 250 Ft	Citromos tőkehalfilé, kapribogyós zöldsaláta 220 kcal, ch: 9 g	1 360 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta 590 kcal, ch: 30 g	1 170 Ft	Mandulás rántott camembert, áfonyás gyümölcsmártás 620 kcal, ch: 15 g	1 450 Ft	Brokkolifőzelék, párizsi sertésborda 530 kcal, ch: 15 g	1 270 Ft	Sertésgyros, pita, feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 11 g	1 330 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 500 kcal, ch: 15 g	1 270 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda 550 kcal, ch: 11 g	1 260 Ft	Sváb nokedli (lángolt kolbász, darálthús) 560 kcal, ch: 16 g	1 250 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré 440 kcal, ch: 13 g	1 190 Ft	Rántott csirkecombfilé lilahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajt mártás 510 kcal, ch: 14 g	1 170 Ft	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli 450 kcal, ch: 31 g	1 190 Ft
ZS9	Fitt ételek	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 600 kcal, ch: 45 g	1 180 Ft	Rántott csirkemell zabpelyhes bundában, paradicsomos, zöldséges köles 630 kcal, ch: 63 g	1 330 Ft	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 420 kcal, ch: 29 g	1 220 Ft	Óvári sertéskaraj, céklás vitaminsaláta 470 kcal, ch: 18 g	1 320 Ft	Tavaszi sertésragu, zöldborsó, pórés quinoa 560 kcal, ch: 38 g	1 290 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét		Hétfő (05.13.)		Kedd (05.14.)		Szerda (05.15.)		Csütörtök (05.16.)		Péntek (05.17.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Cukkinis zöldségpüré, paszternák chips 230 kcal, ch: 25 g	1 550 Ft	Sült padlizsán indiai módra zöldségpüré 350 kcal, ch: 38 g	1 550 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 56 g	1 320 Ft	Zöldséges hajdinafasírt, tökmagolajos savanyúkáposzta 360 kcal, ch: 30 g	1 550 Ft	Rántott sajt, mandulás bundában, rizi-bizi (barnarizs) 840 kcal, ch: 89 g	1 650 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tejberizs, gyümölcsmártás 580 kcal, ch: 80 g	1 250 Ft	Napon szárított paradicsomos, zöldséges köles 370 kcal, ch: 42 g	1 350 Ft	Zöldséges polenta, fehérboros póréhagymamártás 410 kcal, ch: 34 g	1 550 Ft	Lencsepüré, balzsamecetes zöldségszalma (nyers) 500 kcal, ch: 58 g	1 490 Ft	Zöldborsós, pórés quinoa, citromfűves, olívbogyós öntet 250 kcal, ch: 37 g	1 490 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Chilis, joghurtos sertésapró, tarhonya 840 kcal, ch: 68 g	1 390 Ft	Pulykamell hawaii raguval (sonka, ananász), kukoricás barnarizs 740 kcal, ch: 83 g	1 490 Ft	Őszibarackkal töltött sajtos csirkecombfilé, sajtos light burgonyapüré 580 kcal, ch: 33 g	1 490 Ft	Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, majonézes, lilahagymás, karfiol saláta 550 kcal, ch: 22 g	1 420 Ft	Carbonara spagetti (parmezán) 560 kcal, ch: 44 g	1 580 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rakott burgonya, házi kolbász 840 kcal, ch: 44 g	1 440 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), zelleres hasábburgonya 510 kcal, ch: 42 g	1 620 Ft	Rakott zöldbab (szárnyashús, barnarizs, tejföl) 500 kcal, ch: 39 g	1 390 Ft	Harcsapaprikás, túrós csusza (pirított bacon) 720 kcal, ch: 52 g	1 690 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, fűszeres sertésárja 630 kcal, ch: 43 g	1 390 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Fűszeres morzsában sült tökehalfilé, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 530 kcal, ch: 43 g	1 650 Ft	Túrókrémes palacsinta (2 db), vanília öntet 590 kcal, ch: 40 g	1 350 Ft	Rántott csirkemell, lilahagymás, párolt kelbimbó 380 kcal, ch: 26 g	1 650 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, majoránnás pulykatokány 660 kcal, ch: 24 g	1 490 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, édesköményes párolt zöldségek 480 kcal, ch: 45 g	1 490 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low carb	Töltött sertésárja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepény 550 kcal, ch: 20 g	1 590 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, tészta 590 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 490 kcal, ch: 19 g	1 790 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 650 kcal, ch: 22 g	1 450 Ft	Zúzapörkölt, galuska 610 kcal, ch: 50 g	1 550 Ft
P4	Paleo ételek 2 Low carb	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 330 kcal, ch: 24 g	1 450 Ft	Dubarry csirkemell, zöldségpüré 360 kcal, ch: 18 g	1 490 Ft	Csirkecombfilé, chili szószban, csipős zöldségek 410 kcal, ch: 21 g	1 350 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörösbor), galuska 570 kcal, ch: 53 g	1 550 Ft	Citromfűves, olívbogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 320 kcal, ch: 15 g	1 440 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén	Grill sertéskaraj, zöldborsomártás, citromos kelbimbó ch: 6 g	1 490 Ft	Gombával sült sertésárja, pikáns savanyúkáposzta saláta ch: 6 g	1 440 Ft	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka ch: 8 g	1 490 Ft	Fokhagymás sertésárja, chilis karfiolhab ch: 9 g	1 440 Ft	Csipős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás ch: 7 g	1 440 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén	Magyaros jércetokány, házi csalamádé ch: 9 g	1 440 Ft	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba ch: 9 g	1 440 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Fűszeres sertésárja, pirított kínai kel ch: 9 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek	Brownie 360 kcal, ch: 6 g	650 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 310 kcal, ch: 17 g	650 Ft	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	650 Ft	Eperhabos piskóta 330 kcal, ch: 12 g	650 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	650 Ft
P10	Paleo desszertek	Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g	800 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	740 Ft	Áfonyás tapiókapuding 100 kcal, ch: 11 g	750 Ft	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 24 g	750 Ft	Erdei gyümölcsös kókuszgocka, csokiöntet 470 kcal, ch: 5 g	800 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

20. hét	Hétfő (05.13.)	Kedd (05.14.)	Szerda (05.15.)	Csütörtök (05.16.)	Péntek (05.17.)	Szombat (05.18.)	Vasárnap (05.19.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 490 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 27 990 Ft / 28 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Paradicsomleves Mákos tészta	1 180 Ft	Csurgatott tojásleves Bakonyi szárnyastokány, jázminrizs	1 200 Ft	Újházy jércehúsleves Sertéspörkölt, galuska	1 200 Ft	Tejfölös burgonyaleves Csirkemell Orly módra, kukoricás rizs	1 220 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült virsli Almás pite	1 180 Ft	Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizs	1 180 Ft	Erőleves eperlevéllel Franciás csirkemáj, főtt burgonya	1 200 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 390 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 990 Ft / 28 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Paradicsomleves Szezámagos, rántott csirkemell, fűszeres jázminrizs	1 420 Ft	Csurgatott tojásleves Tepertős, túrós csusza	1 380 Ft	Újházy jércehúsleves Paradicsomos káposztafőzelék, sertéspörkölt	1 420 Ft	Tejfölös burgonyaleves Hentestokány, jázminrizs	1 390 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska Almás pite	1 380 Ft	Erőleves eperlevéllel Franciás csirkemáj, főtt burgonya	1 380 Ft	Húsgaluskaleves Bolognai spagetti	1 320 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségleves Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	390 kcal ch: 21 g 1 690 Ft	Karalábefőzelék, fűszeres csirkemellapró Alma-ribizli kocsonya	410 kcal ch: 24 g 1 690 Ft	Hamis gulyásleves Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	510 kcal ch: 28 g 1 690 Ft	Vajbableves Majoránás pulykatokány, kovászos uborka	480 kcal ch: 19 g 1 690 Ft	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta Málnás, citromos joghurttorta kocka	540 kcal ch: 15 g 1 690 Ft	Húsgaluskaleves Sárgarépas vagdalt, ghí vajas zellerpüré	630 kcal ch: 17 g 1 690 Ft	Pestós karalábékrémleves Borsos sült csirkecomb, gombamártás	530 kcal ch: 16 g 1 690 Ft

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert Összszénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldségleves Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré	47 g (15 g) 1 970 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	50 g (21 g) 1 730 Ft	Újházy jércehúsleves Rántott csirkemell, lilahagymás, párolt kelbimbó	50 g (19 g) 2 110 Ft	Vajbableves Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldköret	47 g (17 g) 1 740 Ft	Pestós karalábékrémleves Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	48 g (22 g) 1 790 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségleves Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré	440 kcal ch: 32 g 1 790 Ft	Gombával sült sertéstárja, pikáns savanyúkáposzta saláta Alma-ribizli kocsonya	410 kcal ch: 23 g 1 790 Ft	Csirkecombfilé, chili szószban, csipős zöldségek Gyömbéres gyümölcssaláta	500 kcal ch: 34 g 1 790 Ft	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet	670 kcal ch: 32 g 1 790 Ft	Pestós karalábékrémleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	450 kcal ch: 20 g 1 790 Ft	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egészsznapos, három étkezéssel étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét	Hétfő (05.13.)	Kedd (05.14.)	Szerda (05.15.)	Csütörtök (05.16.)	Péntek (05.17.)	Szombat (05.18.)	Vasárnap (05.19.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 700 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 83 900 Ft / 28 NA P		
ZS 121	Ebéd	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta	Sváb nokedli	Brokkolifőzelék, párizsi sertésborda	Rántott csirkecombfilé lillahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajtmarént	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Citromfűves, olivabogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli
	Vacsora	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Majoránnás pulykatokány kovászos uborka	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Fűszeres sertésstarja, pirított kínai kel
	Snack	Brownie	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Vaníliás, zabkorpás túrókrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tojásos lecsó, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklevél, 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:		1550 kcal, ch: 48 g	1460 kcal, ch: 48 g	1480 kcal, ch: 43 g	1390 kcal, ch: 40 g	1390 kcal, ch: 37 g	1040 kcal, ch: 51 g	1100 kcal, ch: 47 g

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 190 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 900 Ft / 28 NA P	
ZS 131	Ebéd	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet	Karalábefőzelék, fűszeres csirkemellapró	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Sárgarépás vagdalt, ghi vajjas zellerpüré	Citromfűves, olivabogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré	Fűszeres sertésstarja, pirított kínai kel	
	Vacsora	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Majoránnás pulykatokány kovászos uborka	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Rozmaringos, tepsi csirkecomb, uborkasaláta	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Fűszeres, zabkorpás joghurt	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojásos lecsó, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevél, 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	2 890 Ft	
Számított tápérték:		940 kcal, ch: 33 g	880 kcal, ch: 33 g	930 kcal, ch: 29 g	950 kcal, ch: 30 g	980 kcal, ch: 40 g	880 kcal, ch: 36 g	960 kcal, ch: 30 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét	Hétfő (05.13.)	Kedd (05.14.)	Szerda (05.15.)	Csütörtök (05.16.)	Péntek (05.17.)	Szombat (05.18.)	Vasárnap (05.19.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 490 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 57 990 Ft / 28 NAP		
ZS 141	Ebéd	Zöldséges sült burgonya	Sült padlizsán indiai módra	Csicszeriborsó pogácsa, almás párolt lilakáposzta	Lencsepüré, balzsamecetes zöldségszalma (nyers)	Gombamártás, brokkolis, paprikás felfújt	Cukkinis lecsó, rizs	Zöldborsós, pórés quinoa, citromfűves, olivabogyós mártás
	Vacsora	Színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet	Paradicsomos, zöldséges köles	Mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Pórés, gombás zöldségek, petrezselyemmártás	Édesköményes párolt zöldségek	Citrusos parajsaláta	Tofus zöldségcurry
	Snack	Citromos sárgabarack-krémléves	Csípős csicszeriborsó-leves	Tejszínes szilvaleves	Szederkrémléves	Mexikói káposztaleves	Pestós karalábékrémléves	Ribizlikrémléves
	Másnap reggeli	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya
Napi ár:		2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	
Számított tápérték:		610 kcal, ch: 86 g	760 kcal, ch: 89 g	610 kcal, ch: 66 g	680 kcal, ch: 68 g	640 kcal, ch: 58 g	670 kcal, ch: 98 g	710 kcal, ch: 75 g

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré	Karalábéfőzelék, fűszeres csirkemellapró	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával)	Fűszeres sertésstarja, pirított kínai kel	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Gombával sült sertésstarja, pikáns savanyúkáposzta saláta	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	
	Snack	Fekete-csokis málnás kókuszkrém	Répatortakocka	Áfonyás tápiókapuding	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet	Erdei gyümölcsös kókusz-kocka, csokiöntet	
Napi ár:		3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:		940 kcal, ch: 33 g	1090 kcal, ch: 25 g	1160 kcal, ch: 27 g	1300 kcal, ch: 54 g	1320 kcal, ch: 21 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

20. hét	Hétfő (05.13.)	Kedd (05.14.)	Szerda (05.15.)	Csütörtök (05.16.)	Péntek (05.17.)	Szombat (05.18.)	Vasárnap (05.19.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Pikáns savanyúkáposzta saláta	Vizes uborka	Balzsamecetes zöldségszalma (nyers)	Uborkasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Sovány sertéspaprikás, orsó tészta	Sváb nokedli	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Rántott csirkecombfilé lilahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajtmártás	Tavaszi sertésragu, zöldborsós, pórés quinoa	
		Feketecskós málnás kókuszkrém	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	
	Étkezés	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Sült padlizsán indiai módra zöldségpüré	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Majoránna pulykatokány kovászos uborka	Borsos sült csirkecomb, gombamártás	
	Étkezés	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Tonhalkrém, 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:	1370 kcal, ch: 75 g	1370 kcal, ch: 95 g	1500 kcal, ch: 60 g	1550 kcal, ch: 56 g	1470 kcal, ch: 69 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

20. hét	Hétfő (05.13.)	Kedd (05.14.)	Szerda (05.15.)	Csütörtök (05.16.)	Péntek (05.17.)	Szombat (05.18.)	Vasárnap (05.19.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 95 400 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Karalábéfőzelék, fűszeres csirkemellapró	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré	Citromfűves, olivabogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré	Fűszeres sertésstarja, pirított kínai kel
	Ebéd	Feketeccokis málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsockis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Gombával sült sertésstarja, pikáns savanyúkáposzta saláta	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Csipős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Szárnyasmájkrém, zöldség	Póré s tojássaláta	Gombakrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Diós, almás muffin, citrommártás	Brokkolis, paprikás felfújt	Tojásos lecsó
Napi ár:	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	
Számított tápérték:	ch: 23 g	ch: 24 g	ch: 25 g	ch: 26 g	ch: 29 g	ch: 31 g	ch: 26 g	

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 900 Ft HELYETT 20 490 Ft / 7 NAP						4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 600 Ft HELYETT 76 490 Ft / 28 NAP	
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap		
SZ1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves Mákos tészta	Szárzabfőzelék, kenyér	Gombás zöldségleves Sertéspörkölt, sós, vizes uborka	Csókakói zöldségleves Zöldségpörkölt, galuska	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Erőleves zöldségekkel Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves Barackos köleskása	
	Vacsora	Mákos tészta	Szárzabfőzelék, kenyér	Sertéspörkölt, sós, vizes uborka	Eszterházy szelet (2 db)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Másnap tízórai	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya	
Napi ár:	4 300 Ft 3 300 Ft	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		






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

20. hét	Hétfő (05.13.)	Kedd (05.14.)	Szerda (05.15.)	Csütörtök (05.16.)	Péntek (05.17.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 400 Ft / 20 NAP	
IRE1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves 12 g (4 g)	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	Újházy jércehúsleves 11 g (4 g)	Vajbaleves 19 g (6 g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)
		Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 35 g (11 g)	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	Rántott csirkemell, lilahagymás, párolt kelbimbó 39 g (15 g)	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldköret 28 g (11 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 34 g (18 g)
	Uzsonna	Feketecskós málnás kókuszkrem 22 g (5 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Feketecskós epres kókuszkrem 20 g (3 g)	Mangós kókuszkása 20 g (9 g)	Málnás, citromos joghurttorta kocka 20 g (12 g)
	Vacsora	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda 30 g (22 g)	Dubarry csirkemell, zöldségpüré 28 g (10 g)	Csirkecombfilé, chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé 30 g (6 g)	Citromfűves, olivabogyós mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 28 g (11 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	Kapros szendvicsskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	Tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Diétás baracklekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Alma-rizibizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Vanilás, zabkorpás túrókrém 22 g (6 g)
Napi ár:	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	160 g (53 g)	158 g (48 g)	161 g (60 g)	157 g (43 g)	157 g (62 g)	

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Tárkonyos zöldségleves Bazsalikomos csirkemellapró, zelleres édesburgonyapüré	47 g (15 g)	Tejfölös gombaleves, csipetke Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	50 g (21 g)	Újházy jércehúsleves Rántott csirkemell, lilahagymás, párolt kelbimbó	50 g (19 g)	Vajbaleves Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldköret	47 g (17 g)	Pestós karalábékrémleves Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	48 g (22 g)
		1 970 Ft		1 730 Ft		2 110 Ft		1 740 Ft		1 790 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Kapros szendvicsskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	650 Ft	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	650 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	650 Ft	Tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	650 Ft	Diétás baracklekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)	650 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos zöldségleves 12 g (4 g)	720 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	680 Ft	Újházy jércehúsleves 11 g (4 g)	660 Ft	Vajbaleves 19 g (6 g)	690 Ft	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	720 Ft
IR3 Főétel 1	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 35 g (11 g)	1 450 Ft	Sváb nokedli (lángolt kolbász, darálthús) 34 g (23 g)	1 250 Ft	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 35 g (6 g)	1 220 Ft	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldköret 28 g (11 g)	1 250 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 34 g (18 g)	1 270 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda 30 g (22 g)	1 260 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	1 220 Ft	Csirkecombfilé, chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	1 350 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé 30 g (6 g)	1 490 Ft	Tavaszi sertésragu, zöldborsós, pörés quinoa 48 g (10 g)	1 290 Ft
IR5 Főétel 3	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta 47 g (17 g)	1 170 Ft	Dubarry csirkemell, zöldségpüré 28 g (10 g)	1 490 Ft	Rántott csirkemell, lilahagymás, párolt kelbimbó 39 g (15 g)	1 650 Ft	Óvári sertéskaraj, céklás vitaminaláta 31 g (9 g)	1 320 Ft	Citromfűves, olivabogyós mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 28 g (11 g)	1 440 Ft
IR6 Snack	Brownie 31 g (25 g)	650 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 37 g (14 g)	650 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	560 Ft	Mangós kókuszkása 20 g (9 g)	600 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 20 g (12 g)	650 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

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