

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

21. hét		Hétfő (05.20.)		Kedd (05.21.)		Szerda (05.22.)		Csütörtök (05.23.)		Péntek (05.24.)	
H1	Levesek	Zöldséges karalábéleves	540 Ft	FokhagymakréMLEVES	560 Ft	Magyaros zellerleves	580 Ft	EgreskréMLEVES	580 Ft	Grízgaluskaleves	540 Ft
H2	Levesek	Tejszínes csirkemellkréMLEVES	650 Ft	Gulyásleves, csipetke	670 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	630 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	610 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	650 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	990 Ft	Tojásos nokedli	990 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal	1 120 Ft	Káposztás cvekedli	900 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemell falatok	1 090 Ft
H6	Főzelékek	Zöldborsófőzelék		Kelkáposztafőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Tejszínes spenótfőzelék		Fejtett babfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	980 Ft	1. csülökszelet (2 db)	1 090 Ft	1. tükörtojás (2 db)	980 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft
		2. sertéspaprikás (nagy adag)	1 120 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 030 Ft	2. sült házi kolbász	1 090 Ft	2. sertésapró (nagy adag)	1 090 Ft	2. pulykaragu (nagy adag)	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gombapörkölt, galuska	990 Ft	Rántott hagymakarikák, burgonyapüré	1 090 Ft	Zöldségkrémmel töltött palacsinta, zöldfűszeres kéksajtmártás	1 190 Ft	Karfiol csípős bundában, majonézes burgonyasaláta	980 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 190 Ft
H8	Készételek	Csirkecombfilé, „erdészlánya” módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), fűszeres jázminrizs	1 090 Ft	Mézes, mustáros sertésapró, jázminrizs	1 030 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	990 Ft	Zúzapörkölt, galuska	990 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	990 Ft
H9	Készételek	Rakott zöldbab (szárnyashús)	1 070 Ft	Paprikás burgonya, házi kolbásszal	1 090 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		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell		Holstein sertésborda		Sertésborda párizsiasan		Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok	
		1. mazsolás rizs	1 080 Ft	1. zöldséges rizs	1 070 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 070 Ft	1. rizi-bizi	1 050 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 070 Ft
		2. hasáburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 140 Ft	2. hercegnő burgonya	1 170 Ft	2. majonézes burgonyasaláta	1 140 Ft	2. burgonyapüré	1 080 Ft
H12	Népszerű ételek	Gulácsi jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokett	1 230 Ft	Fűszeres túrókrémmel töltött pulykamell rántva, snidlinges tejfölmártás, kukoricás rizs	1 230 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfölös gombamártással), tejfölös, túrós galuska	1 180 Ft	Grillezett csirkemellfalatok, parmezános tejföllel, petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft	Sonkával töltött pulykamell rántva, jázminrizs, tartármártás	1 190 Ft
H13	Ínyenc ételek	Cigánypecsenye, ropogós kakastaréjjal, sült burgonya	1 290 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), burgonyapüré	1 250 Ft	Montmartre-i bohém csirkemell (szalonna, gomba, fehérbors, fokhagyma, pestó), hercegnő burgonya	1 250 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti	1 190 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 250 Ft
H20	Desszertek	Tejszínes karamellszelet	560 Ft	Túrós palacsinta, málnaöntet	620 Ft	Málnahabos piskóta	600 Ft	Sacher szelet	590 Ft	Oroszkrémszelet	530 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét		Hétfő (05.20.)		Kedd (05.21.)		Szerda (05.22.)		Csütörtök (05.23.)		Péntek (05.24.)	
ZS1	Low carb levesek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	640 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 13 g	640 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	640 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 300 kcal, ch: 16 g	660 Ft	Zöldséges rizsleves 100 kcal, ch: 16 g	660 Ft
P1	Paleo levesek	Tárkonyos zöldségleves 170 kcal, ch: 11 g	700 Ft	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 11 g	760 Ft	Francia hagymaleves 110 kcal, ch: 13 g	700 Ft	Húsgaluskaleves 360 kcal, ch: 8 g	750 Ft	Karfiolleves 90 kcal, ch: 8 g	700 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Rozmaringos sertésfalatok, vajás, juhtúrós brokkolisaláta 530 kcal, ch: 10 g	1 290 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, pestós vegyes zöldsaláta 330 kcal, ch: 12 g	1 290 Ft	Grillezett tökehalfilé, kertész saláta 220 kcal, ch: 11 g	1 250 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 300 kcal, ch: 9 g	1 270 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatál 400 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák 360 kcal, ch: 15 g	1 170 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pítamin paprika, olivabogyó, pestó), pirított zöldséges pórékrém 380 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, lila hagymás kelbimbósaláta 370 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g	1 260 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 330 kcal, ch: 6 g	1 250 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft	Kijevei sertésborda (fűszervajjal töltve), pirított, citromos ceruzabab 600 kcal, ch: 20 g	1 350 Ft	Diós, rántott csirkemell, meggy mártás 520 kcal, ch: 20 g	1 320 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött, sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 520 kcal, ch: 20 g	1 330 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta 360 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Fetasajtós sertéskaraj, szélesmetélt, fűszeres paradicsom mártás 550 kcal, ch: 29 g	1 220 Ft	Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek 380 kcal, ch: 19 g	1 250 Ft	Rántott gomba, light franciasaláta 370 kcal, ch: 27 g	1 190 Ft	Csikóstokány, galuska 580 kcal, ch: 12 g	1 160 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 460 kcal, ch: 28 g	1 250 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	1 230 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 29 g	1 220 Ft	Zöldborsós szárnyaspörkölt, hagymás köles 550 kcal, ch: 50 g	1 280 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, paprikás barnarizs 650 kcal, ch: 65 g	1 250 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét		Hétfő (05.20.)		Kedd (05.21.)		Szerda (05.22.)		Csütörtök (05.23.)		Péntek (05.24.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Píritott zöldségpüré, sárgarépa chips 260 kcal, ch: 16 g	1 490 Ft	Leccsós zöldbab 250 kcal, ch: 34 g	1 490 Ft	Sárgarépás quinoa, fokhagymamártás 280 kcal, ch: 31 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	Brokkoli indiai módra, fenyőmagos burgonyapüré 650 kcal, ch: 64 g	1 330 Ft	Lávakövön sült padlizsán, hagymás köles 450 kcal, ch: 57 g	1 490 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás barnarizs 490 kcal, ch: 75 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	Rántott csirkemell, szinpompás saláta 390 kcal, ch: 29 g	1 490 Ft	Körtével töltött csirkecomb, sajtos light burgonyapüré 590 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: 54 g	1 550 Ft	Szárnyashússal rakott brokkoli (barnarizs, tejföl, sajt) 480 kcal, ch: 23 g	1 590 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	Lencsefőzelék, csülökpörkölt 860 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Rántott harcsafilé, light majonézés zöldborsós saláta 630 kcal, ch: 40 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 zöldségkrémlel göngyölt csirkemell, cukkinis zöldségpüré 430 kcal, ch: 16 g	1 550 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 370 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Kelbimbós sertéstokány, gombás zöldséglepeny 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	Bazsalikom, paprikás pulykaragu, tészta 610 kcal, ch: 14 g	1 590 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	Csülökpörkölt, házi csalamádé ch: 11 g	1 550 Ft	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta ch: 11 g	1 490 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacomb falatok, uborkasaláta ch: 10 g	1 490 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén	Köményes sertésárja, petrezselymes, pirított zöldségpüré ch: 10 g	1 490 Ft	Chilis, kókuszos sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré ch: 6 g	1 440 Ft	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém ch: 11 g	1 490 Ft	Buffalo csirkeszárnyak, szinpompás saláta ch: 9 g	1 440 Ft	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet ch: 9 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 240 kcal, ch: 4 g	620 Ft	Epres mascarpone kocka 270 kcal, ch: 7 g	650 Ft	Mákos citromkocka 250 kcal, ch: 8 g	620 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 9 g	640 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 210 kcal, ch: 3 g	620 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g	820 Ft	Málnás tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g	720 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch: 10 g	820 Ft	Narancsos csokoládékocka 410 kcal, ch: 5 g	780 Ft	Szilvás piskóta, fahéjas öntet 350 kcal, ch: 7 g	780 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

21. hét	Hétfő (05.20.)	Kedd (05.21.)	Szerda (05.22.)	Csütörtök (05.23.)	Péntek (05.24.)	Szombat (05.25.)	Vasárnap (05.26.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 490 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 27 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Zöldséges karalábéleves Gombapörkölt, galuska	1 180 Ft	Hamis zöldséges gulyásleves, csipetke Mézes, mustáros sertésapró, jázminrizs	1 220 Ft	Magyaros zellerleves Tejfőles burgonyafőzelék, sült virsli	1 180 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival Káposztás cvekedli	1 200 Ft	Oroszházi tarhonyás csirke Oroszkrémszelet	1 200 Ft	Grízgaluskaleves Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok, hagymás jázminrizs	1 220 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Bud Spencer kedvence	1 220 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 390 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 850 Ft / 27 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Zöldséges karalábéleves Zöldborsófőzelék, sertéspaprikás	1 380 Ft	Gulyásleves, csipetke Tojásos nokedli	1 320 Ft	Magyaros zellerleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 420 Ft	Sertésborda párizsiasan, majonézes burgonyasaláta Sacher szelet	1 450 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Bud Spencer kedvence	1 320 Ft	Kakukkfűves, omlós csirkemellfalatok, hagymás jázminrizs Oroszkrémszelet	1 360 Ft	Grízgaluskaleves Négy sajtos penne, pirított csirkemell falatok	1 420 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	600 kcal ch: 21 g 1 690 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, pestős vegyes zöldsaláta	550 kcal ch: 25 g 1 690 Ft	Frankfurti leves Rántott gomba, light franciasaláta	630 kcal ch: 38 g 1 690 Ft	Csikóstokány, galuska Vegyes gyümölcskocsonya	620 kcal ch: 20 g 1 690 Ft	Zöldséges rizsleves Kapros, erdélyi káposzta	630 kcal ch: 30 g 1 690 Ft	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	500 kcal ch: 17 g 1 690 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatal Kókuszgolyó (2 db)	610 kcal ch: 15 g 1 690 Ft

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert Összszénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g) 1 700 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek	52 g (21 g) 1 690 Ft	Francia hagymaleves Rántott csirkemell, színpompás saláta	53 g (11 g) 1 990 Ft	Erdeigyümölcs krémleves Körtével töltött csirkecomb, hagymás, sült zöldségek	51 g (13 g) 1 930 Ft	Zöldséges rizsleves Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütvé	51 g (12 g) 1 900 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségleves Ördögi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó	480 kcal ch: 21 g 1 790 Ft	Gombás zöldségraguleves Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	560 kcal ch: 16 g 1 790 Ft	Francia hagymaleves Csülökpörkölt, házi csalamádé	600 kcal ch: 22 g 1 790 Ft	Buffalo csirkeszárnyak, színpompás saláta Vegyes gyümölcskocsonya	390 kcal ch: 17 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 egésznapos, három étkezési étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét	Hétfő (05.20.)	Kedd (05.21.)	Szerda (05.22.)	Csütörtök (05.23.)	Péntek (05.24.)	Szombat (05.25.)	Vasárnap (05.26.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 700 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 80 900 Ft / 27 NA P		
ZS 121	Ebéd	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek	Rántott gomba, light franciasaláta	Csikóstkány, galuska	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Kapros, erdélyi káposzta
	Vacsora	Fűszeres sertéskaraj, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Grillezett tökehalfilé, kertész saláta	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Fehérboros, zöldséges pulykatal	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré
	Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	Erdői gyümölcsös puding	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Light majonézes virslisaláta, zöldség, Zsírégető kifli	Pulykakolbász, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Citromos, zabkorpás túrókrém	Diétás baracklevár, 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: 46 g	1340 kcal, ch: 37 g	1080 kcal, ch: 50 g	1400 kcal, ch: 39 g	1270 kcal, ch: 43 g	1220 kcal, ch: 43 g	1250 kcal, ch: 26 g

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 190 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 69 330 Ft / 27 NA P	
ZS 131	Ebéd	Tökfőzelék, csípős csirkecomb	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta	Kapros, erdélyi káposzta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Fehérboros, zöldséges pulykatal	
	Vacsora	Köményes sertésarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, lilahagymás kelbimbósaláta	Tárkonyos csirkemell falatok, petrezselymes karfiol	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré	
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Light majonézes virslisaláta, zöldség	Pulykakolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Citromos, 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	2 890 Ft	
Számított tápérték:		1020 kcal, ch: 38 g	1000 kcal, ch: 32 g	910 kcal, ch: 31 g	840 kcal, ch: 29 g	1060 kcal, ch: 32 g	1020 kcal, ch: 30 g	1040 kcal, ch: 32 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét	Hétfő (05.20.)	Kedd (05.21.)	Szerda (05.22.)	Csütörtök (05.23.)	Péntek (05.24.)	Szombat (05.25.)	Vasárnap (05.26.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 490 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 55 920 Ft / 27 NAP		
ZS 141	Ebéd	Pirított zöldségpüré, sárgarépa chips	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Brokkoli indiai módra	Színes karfiomorzsa, póréhagyma mártásban	Gomba vadasan	Bazsalikom tofu, paprikás barnarizs	Gombás zöldséglepény, zöldfűszeres kelbimbómártás
	Vacsora	Kókuszolajos, zöldséges burgonya	Lecsós zöldbab	Lila hagymás kelbimbósaláta	Hagymás köles	Paradicsomos fehérbab	Cukkinis lecsó	Provence-i zöldségtál, pirított tökmag
	Snack	Őszibarack krémleves	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal	Francia hagymaleves	Erdeigyümölcs krémleves	Zöldséges rizsleves	Körtekrémleves	Karfiolleves
	Másnap reggeli	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Zöld turmix	Vegyes gyümölcskocsonya	Körtés gyümölcskocsonya	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Erdei gyümölcsös puding
Napi ár:		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	730 kcal, ch: 83 g	640 kcal, ch: 68 g	760 kcal, ch: 91 g	880 kcal, ch: 95 g	710 kcal, ch: 64 g

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Köményes sertésárja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Chilis, kókuszos sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispenótkrém	Buffalo csirkeszárnyak, színpompás saláta	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 zellerkockák	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Fűszeres csirkecombfalatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	
	Snack	Somlói galuska	Málnás tápiókapuding	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Szilvás piskóta, fahéjas öntet	
Napi ár:		3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:		1570 kcal, ch: 34 g	990 kcal, ch: 24 g	1090 kcal, ch: 32 g	990 kcal, ch: 27 g	1290 kcal, ch: 30 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

21. hét	Hétfő (05.20.)	Kedd (05.21.)	Szerda (05.22.)	Csütörtök (05.23.)	Péntek (05.24.)	Szombat (05.25.)	Vasárnap (05.26.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Citromos kelbimbó	Tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Házi csalamádé	Vegyes saláta	Uborkasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Csirke mell párizsiasan, sült zöldségek	Rántott gomba, light franciasaláta	Csikóstokány, galuska	Oregánós sertésborda, bolognai penne	
		Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	
	Étkezés	Köményes sertésárja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, pestós vegyes zöldsaláta	Kókusztejes pulykamell, sárgarépa bébispenótkrém	Tárkonyos csirke mell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	
	Étkezés	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Barackos, zabpelyhes túrókrém	Vegyes gyümölcskocsonya	Körtés gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Light majonézes virslisaláta, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, 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:	1500 kcal, ch: 62 g	1300 kcal, ch: 70 g	1370 kcal, ch: 75 g	1610 kcal, ch: 57 g	1350 kcal, ch: 63 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

21. hét	Hétfő (05.20.)	Kedd (05.21.)	Szerda (05.22.)	Csütörtök (05.23.)	Péntek (05.24.)	Szombat (05.25.)	Vasárnap (05.26.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 990 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	Köményes sertésárja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Parasztoz töltött sertéskaraj, fokhagymás parajkrém	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Buffalo csirkeszárnyak, szinpompa saláta	Kapros, erdélyi káposzta	Csípös sertéscurry, karfiolrizs	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütvé, petrezselymes karfiolpüré
	Ebéd	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Kókusztejes pulykamell, sárgarépás bébispennókrém	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta	Reszelt sertésmáj, rucolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Vaslapon sült csirkemell apró, gombás brokkoli	Rozmaringos, tepsis pulykacomb falatok, uborkasaláta
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Gombás muffin, snidlingmártás	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Tepertókrém, zöldség	Ajvár, pékáru	Gombás zöldséglepény
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: 27 g	ch: 19 g	ch: 26 g	ch: 24 g	ch: 27 g	ch: 27 g	ch: 28 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 73 760 Ft / 27 NAP			
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap				
SZ1	Ebéd	Zöldséges karalábéleves Gombapörkölt, galuska	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Magyaros zellerleves Csülökpörkölt, házi csalamádé	Csontleves Káposztás cvekedli	Fejtett babfőzelék, kenyér	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, rucolás saláta, almaecetes, mustáros öntet	Körtékrémleves Kókusztejes köleskása pirított dióval			
	Vacsora	Tejszínes karamell szelet (2 db)	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Sacher szelet (2 db)	Fejtett babfőzelék, kenyér	Reszelt sertésmáj, rucolás 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"	Zöld turmix	Vegyes gyümölcskocsonya	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding			
	Másnap tízórai	"Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)"	"Ribizlis, epres gyümölcskocsonya"	Zöld turmix	Vegyes gyümölcskocsonya	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding			
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.

21. hét	Hétfő (05.20.)	Kedd (05.21.)	Szerda (05.22.)	Csütörtök (05.23.)	Péntek (05.24.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)						
			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 830 Ft / 19 NAP	
IRE1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves 16 g (5 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 18 g (5 g)	Francia hagymaleves 16 g (3 g)	Erdeigyümölcs krémleves 23 g (4 g)	Zöldséges rizsleves 22 g (6 g)
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek 34 g (16 g)	Rántott csirkemell, szinpompás saláta 37 g (8 g)	Körtével töltött csirkecomb, hagymás, sült zöldségek 28 g (9 g)	Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve 29 g (6 g)
	Uzsonna	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte) 25 g (7 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	Gyümölcsös túrórtakocka 19 g (7 g)	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)
	Vacsora	Olasz csirkecomb, pirított zellerkockák 30 g (15 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 28 g (12 g)	Grillezett tökehalfilé, lila hagymás kelbimbósálata 30 g (16 g)	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt (szárnyas) 30 g (3 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta 33 g (21 g)
	Utóvacsora	Teljes kiőrlésű keksz (1 db) 10 g (1 g)	Búzakorpás keksz (2 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Juhtúrós pogácsa (2 db) 28 g (24 g)	Light majonézes virslisaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 31 g (4 g)	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)
	Másnap tízórai	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (6 g)	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)
Napi ár:	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	166 g (53 g)	158 g (49 g)	161 g (56 g)	161 g (33 g)	165 g (59 g)	

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek	52 g (21 g)	Francia hagymaleves Rántott csirkemell, szinpompás saláta	53 g (11 g)	Erdeigyümölcs krémleves Körtével töltött csirkecomb, hagymás, sült zöldségek	51 g (13 g)	Zöldséges rizsleves Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve	51 g (12 g)
		1 700 Ft		1 690 Ft		1 990 Ft		1 930 Ft		1 900 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	650 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	650 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 28 g (24 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 zöldségleves 16 g (5 g)	700 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 18 g (5 g)	640 Ft	Francia hagymaleves 16 g (3 g)	700 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 28 g (12 g)	660 Ft	Karfiolleves 14 g (6 g)	700 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)	1 350 Ft	Grillezett tökehalfilé, lila hagymás kelbimbósálata 30 g (16 g)	1 320 Ft	Parmezános sertésborda, borsikafűves, pórés saláta 21 g (7 g)	1 440 Ft	Kapros, erdélyi káposzta 24 g (10 g)	1 440 Ft
IR4 Főétel 2	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 37 g (28 g)	1 290 Ft	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 28 g (12 g)	1 270 Ft	Rántott csirkemell, szinpompás saláta 37 g (8 g)	1 490 Ft	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt (szárnyas) 30 g (3 g)	1 490 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, pestós vegyes zöldsaláta 33 g (21 g)	1 250 Ft
IR5 Főétel 3	Fetasajt sertéskaraj, szélesmetélt, fűszeres paradicsom mártás 45 g (16 g)	1 220 Ft	Csirkemell párizsiasan, sült zöldségek 34 g (16 g)	1 250 Ft	Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, fenyőmagos, light burgonyapüré 35 g (6 g)	1 220 Ft	Körtével töltött csirkecomb, hagymás, sült zöldségek 28 g (9 g)	1 490 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 41 g (13 g)	1 250 Ft
IR6 Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 24 g (15 g)	620 Ft	Epres mascarpone kocka 21 g (10 g)	650 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	560 Ft	Gyümölcsös túrórtakocka 19 g (7 g)	640 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)	620 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