

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

22. hét		Hétfő (05.27.)		Kedd (05.28.)		Szerda (05.29.)		Csütörtök (05.30.)		Péntek (05.31.)	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	560 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	640 Ft	Zöldségleves aprótésztával	560 Ft	Tarhonyaleves	540 Ft	Lebbencsleves	560 Ft
H2	Levesek	Palócleves (sertéshús)	660 Ft	Sertéshúsleves	640 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal	640 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	640 Ft	Erőleves eperlevéllel	550 Ft
H5	Tészták	Sajtos, tejfölös spagetti	960 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	990 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	1 090 Ft	Rajkai rakott metélt (túró, mazsola, baracklekvár)	1 040 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	830 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Lencsefőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Sóska, főtt burgonya		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	930 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 020 Ft	1. füstölt tarja szelet (2 db)	990 Ft
		2. csirkemellpaprikás (nagy adag)	1 090 Ft	2. erdész vegyes pörkölt (nagy adag)	1 100 Ft	2. csirkecombpörkölt (nagy adag)	1 090 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 120 Ft	2. kőményes csirkecombapró (nagy adag)	1 100 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Házi császármorzsa, baracklekvár	1 050 Ft	Zöldséges rizottó, füstölt sajt	970 Ft	Rántott füstölt sajt, burgonyapüré	1 090 Ft	Rántott gomba, majonézes burgonyasaláta	1 050 Ft	Gomba vadasan, orsó tészta	990 Ft
H8	Készételek	Rakott savanyú káposzta (sertés)	1 090 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 030 Ft	Tárkonyos szárnyasragu, kagylótészta	1 030 Ft	Tavaszi rizses hús	1 050 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarja szelet (2 db)	1 050 Ft
H9	Készételek	Csirkemellpaprikás, tészta	1 030 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 070 Ft	Mogyorós, chilis csirkemellcsikok, zöldséges rizs	1 090 Ft	Tejszínes csirkemellragu, fűszeres jázminrizs	1 030 Ft	Reszelt sertésmáj, főtt burgonya	990 Ft
H11	Frissensültek	Csípős rántott pulykamell		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Sertéskaraj Orly módra		Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban		Sajttal sült csirkecombfilé	
		1. rizi-bizi	1 090 Ft	1. zöldséges jázminrizs	1 080 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 070 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 060 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 020 Ft
		2. burgonyapüré	1 090 Ft	2. pirított burgonya	1 120 Ft	2. hasábbburgonya	1 140 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 090 Ft	2. burgonyapüré	1 050 Ft
H12	Népszerű ételek	Rákóczi töltött csirkemell (baconnel, gombával, füstölt sajttal töltött, bundázott), rizi-bizi	1 160 Ft	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), burgonyapüré	1 190 Ft	Házi, diós aranygaluska, vaníliásodó	1 180 Ft	Milánói sertésborda (sonka, gomba, spagetti), reszelt sajt	1 190 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábbburgonya	1 320 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kemencében sült baconös csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártásos szélesmetélt	1 220 Ft	Olasz húsos lasagne, reszelt sajt	1 230 Ft	Óvári sertéskaraj (gomba, sonka, sajt), hasábbburgonya	1 230 Ft	Diós, sajtkrémmel göngyölt csirkemell, majonézes burgonyasaláta	1 190 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska	1 350 Ft
H20	Desszertek	Mézes krémes	640 Ft	Túrós palacsinta, csokoládéöntet	620 Ft	Gesztenyehabos piskóta	640 Ft	Tiramisu	600 Ft	Barackos piskóta szelet	600 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét		Hétfő (05.27.)		Kedd (05.28.)		Szerda (05.29.)		Csütörtök (05.30.)		Péntek (05.31.)	
ZS1	Low carb levesek	Újházy jércéhúsleves 190 kcal, ch: 17 g	660 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	660 Ft	Pestós brokkolikrémleves 150 kcal, ch: 5 g	680 Ft	Paradisomleves, csipetke 170 kcal, ch: 13 g	660 Ft	Vegyes gyümölcsleves 110 kcal, ch: 13 g	680 Ft
P1	Paleo levesek	Zellerkrémleves 170 kcal, ch: 12 g	720 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g	720 Ft	Májgaluskaleves 380 kcal, ch: 13 g	720 Ft	Gombakrémleves 150 kcal, ch: 5 g	720 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Borsos, sült sertéskaraj, gombamártás 300 kcal, ch: 12 g	1 220 Ft	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol 290 kcal, ch: 9 g	1 180 Ft	Székelykáposzta (szárnyashús) 360 kcal, ch: 7 g	1 190 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos brokkolipüré 410 kcal, ch: 7 g	1 230 Ft	Zöldfűszeres csirkemellapró, mandulás, sárgarépás zöldségpüré 340 kcal, ch: 11 g	1 190 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 300 kcal, ch: 13 g	1 170 Ft	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminsaláta 300 kcal, ch: 16 g	1 190 Ft	Kakukkfűves sertésapró, gombás zöldköret 330 kcal, ch: 14 g	1 220 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 390 kcal, ch: 15 g	1 220 Ft	Csirkemell steak, szívárvány saláta 280 kcal, ch: 14 g	1 220 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépás saláta 350 kcal, ch: 18 g	1 290 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta 370 kcal, ch: 21 g	1 320 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta (kefíres) 420 kcal, ch: 16 g	1 250 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, majonézes brokkoli 690 kcal, ch: 14 g	1 220 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 24 g	1 220 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Tojásos galuska, kovászos uborka 520 kcal, ch: 10 g	1 180 Ft	Mákos guba, vaniliasodó 660 kcal, ch: 32 g	1 260 Ft	Lecsós sertéstokány, orsótészta 550 kcal, ch: 31 g	1 160 Ft	Milánói penne 460 kcal, ch: 30 g	1 130 Ft	Rántott sertésborda, uborkás káposztasaláta 350 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fűszeres sonkkrémleves töltött palacsinta, mustármártás 420 kcal, ch: 22 g	1 290 Ft	Citromos, sült karaj, gyömbéres, zöldséges barnarizs 490 kcal, ch: 35 g	1 180 Ft	Rántott tökehalfilé, light franciasaláta (burgonyával) 510 kcal, ch: 46 g	1 280 Ft	Temesvári zöldbabos szárnyastokány, zöldséges kuszkus 510 kcal, ch: 56 g	1 190 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerecsendió light burgonyapüré 670 kcal, ch: 46 g	1 370 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét		Hétfő (05.27.)		Kedd (05.28.)		Szerda (05.29.)		Csütörtök (05.30.)		Péntek (05.31.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Babpüré, zellerchips 390 kcal, ch: 35 g	1 160 Ft	Krumplis tészta 640 kcal, ch: 84 g	1 290 Ft	Zöldséges quinoa, francia vörösbormártás 350 kcal, ch: 40 g	1 290 Ft	Kölessel rakott kelkáposzta 440 kcal, ch: 35 g	1 390 Ft	Zöldséges hajdina, paradicsommártás 330 kcal, ch: 40 g	1 490 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rántott karfiol, színes bőségsaláta, újrahagymás, mustáros öntet 430 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminsaláta 360 kcal, ch: 20 g	1 490 Ft	Zöldborsos tojáspörkölt, galuska 610 kcal, ch: 56 g	1 490 Ft	Petrezselymes zellerpüré, zöldségnyárs (2 db) 220 kcal, ch: 19 g	1 490 Ft	Csicseriborsó pogácsa, barnarizs, tartármártás 750 kcal, ch: 86 g	1 350 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja 470 kcal, ch: 10 g	1 490 Ft	Csirkemellfalatok, tejszínes, paprikás mártásban, penne 490 kcal, ch: 43 g	1 490 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, almás, majonézes sajt-saláta 760 kcal, ch: 16 g	1 590 Ft	Almás bundában sült csirkemell, lennmagos kevert saláta 420 kcal, ch: 32 g	1 490 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 63 g	1 470 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Vasi fokhagymás pecsenye (sertés-tarja), zelleres hasábburgonya 640 kcal, ch: 57 g	1 550 Ft	Körözöttel göngyölt sertésborda, almás zellerpüré 460 kcal, ch: 18 g	1 490 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 440 kcal, ch: 48 g	1 650 Ft	Omlós marharagu libamájjal, mazsolás barnarizs 660 kcal, ch: 68 g	1 590 Ft	Húsgombóc (szárnyas), paradicsommártás, pirított zellerkocka 430 kcal, ch: 26 g	1 440 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Bolognai spagetti, reszelt sajt 630 kcal, ch: 73 g	1 490 Ft	Halszelekek párizsian, gyömbéres zöldséges barnarizs 530 kcal, ch: 64 g	1 590 Ft	Almakrémes palacsinta (2 db), fahéjöntet 490 kcal, ch: 51 g	1 350 Ft	Babfőzelék, roston sertés-tarja 740 kcal, ch: 47 g	1 440 Ft	Lecsós szárnyasmáj, tarhonya 610 kcal, ch: 60 g	1 390 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low carb	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma (nyers) 540 kcal, ch: 13 g	1 490 Ft	Kelkáposztafőzelék, sült oldalas 500 kcal, ch: 12 g	1 590 Ft	Karalábefőzelék, csirkecomb-pörkölt 380 kcal, ch: 14 g	1 490 Ft	Sült csirkemell, gyümölcsmártás 290 kcal, ch: 15 g	1 290 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 460 kcal, ch: 31 g	1 490 Ft
P4	Paleo ételek 2 Low carb	Kókuszszírban sült pulykamell mustármártással, galuska 630 kcal, ch: 45 g	1 520 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 550 kcal, ch: 21 g	1 440 Ft	Sült kacsamell, francia vörösbormártással, hagymakrokkett 730 kcal, ch: 24 g	1 750 Ft	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz 400 kcal, ch: 7 g	1 490 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 350 kcal, ch: 20 g	1 320 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén	Rostlapon sült sertéskaraj, görög raguval, bazsalikom, tepsis zöldségek ch: 11 g	1 520 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 7 g	1 590 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, édes-csípős káposztasaláta ch: 9 g	1 440 Ft	Roston sertés-tarja, bakonyi raguval ch: 8 g	1 490 Ft	Köményes csirkecomb-falatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré ch: 7 g	1 440 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén	Hentestokány, házi csalamádé ch: 9 g	1 440 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, citromos, sárgarépás zöldsaláta ch: 10 g	1 440 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré ch: 5 g	1 440 Ft	Csülkös pacal, vizes uborka ch: 9 g	1 490 Ft	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó ch: 8 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek	Csokoládé-kocka 250 kcal, ch: 9 g	610 Ft	Túrógombóc, meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	610 Ft	Zserbógolyó (2 db) 370 kcal, ch: 11 g	650 Ft	Vaníliás, túrós palacsinta, epres öntet 180 kcal, ch: 12 g	580 Ft	Ribizlis joghurt-tortaszelet 230 kcal, ch: 9 g	660 Ft
P10	Paleo desszertek	Meggyes, mákos kocka 250 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Mangós tapiókapuding 130 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 6 g	780 Ft	Brownie 470 kcal, ch: 4 g	780 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládé öntet 400 kcal, ch: 3 g	720 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

22. hét	Hétfő (05.27.)	Kedd (05.28.)	Szerda (05.29.)	Csütörtök (05.30.)	Péntek (05.31.)	Szombat (06.01.)	Vasárnap (06.02.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 490 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 27 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, tészta	1 220 Ft	Sertéshúsleves Zöldséges rizottó, reszelt sajt	1 180 Ft	Zöldségleves aprótesztával Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli	1 200 Ft	Tarhonyaleves Rántott csirkecombfilé, hagymás panírban fűszeres jázminrzs	1 200 Ft	Lebbencsleves Grízes tészta, baracklekvár	1 180 Ft	Sólet, füstölt tarja szelet (1 db) Barackos piskóta szelet	1 200 Ft	Erőleves eperlevéllel Reszelt sertésmáj, főtt burgonya	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	Zöldborsóleves gazdagon Cspipós rántott pulykamell, rizi-bizi	1 380 Ft	Sertéshúsleves Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 360 Ft	Zöldségleves aprótesztával Tárkonyos szárnyasragu, kagylótészta	1 320 Ft	Tarhonyaleves Tavaszi rizses hús	1 360 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarja szelet (2 db) Barackos piskóta szelet	1 360 Ft	Erőleves eperlevéllel Magyaros zöldbabfőzelék, köményes csirkecombapró	1 360 Ft	Lebbencsleves Reszelt sertésmáj, főtt burgonya	1 380 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	490 kcal ch: 30 g	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves Majoránás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	470 kcal ch: 28 g	Csurgatott tojásleves Székelykáposzta	520 kcal ch: 9 g	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	560 kcal ch: 28 g	Gombakrémleves Csirkemell steak, szivárvány saláta	430 kcal ch: 19 g	Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával Ribizlis joghurtortoszelet	590 kcal ch: 31 g	Vegyes gyümölcsleves Zöldfűszeres csirkemellapró, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	450 kcal ch: 24 g
		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldborsóleves gazdagon Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépás saláta	49 g (20 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	51 g (15 g)	Magyaros burgonyaleves Karalábefőzelék, natúr sertéskaraj	49 g (11 g)	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	50 g (22 g)	Vegyes gyümölcsleves Csirkemell steak, szivárvány saláta	50 g (11 g)	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			
		1 750 Ft		1 870 Ft		1 900 Ft		1 650 Ft		1 670 Ft				

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zellerkrémleves Hentestokány, házi csalamádé	500 kcal ch: 21 g	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré Mangós tapiókapuding	680 kcal ch: 31 g	Csurgatott tojásleves Karalábefőzelék, csirkecombpörkölt	540 kcal ch: 16 g	Májgaluskaleves Sült csirkemell, gyümölcsmártás	670 kcal ch: 28 g	Gombakrémleves Köményes csirkecombfalatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	510 kcal ch: 12 g	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egészségnapos, három étkezési étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			
		1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft				

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét	Hétfő (05.27.)	Kedd (05.28.)	Szerda (05.29.)	Csütörtök (05.30.)	Péntek (05.31.)	Szombat (06.01.)	Vasárnap (06.02.)	
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	Tojásos galuska, kovászos uborka	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijon mustáros saláta	Lecsós sertéstokány, orsótészta	Többmagvas, rántott csirkemebfilé, majonézes brokkoli	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Lávakövön sült csirkecomb, citromos, sárgarépas zöldsaláta	Székelykáposzta	Sült csirkemell, gyümölcsmártás	Köményes csirkecombfalatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Zöldfűszeres csirkemellapró, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba
	Snack	Csokoládékecska	Feketecskis, epres kókuszkrém	Duplacskis mousse	Őszibarackturmix	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Ribizlis joghurttortaszelet	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	
Számított tápérték:	1330 kcal, ch: 41 g	1130 kcal, ch: 48 g	1530 kcal, ch: 48 g	1250 kcal, ch: 55 g	1250 kcal, ch: 40 g	1140 kcal, ch: 46 g	920 kcal, ch: 39 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	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (2 db)	Székelykáposzta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos brokkolipüré	Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával	Magyaros karfiolfőzelék, kakastaréj (2 db)	Zöldfűszeres csirkemellapró, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Lávakövön sült csirkecomb, citromos, sárgarépas zöldsaláta	Zöldfűszeres csirkecombfilé, édes-csipős káposztasaláta	Sült csirkemell, gyümölcsmártás	Köményes csirkecombfalatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, extrudált kenyér (2 db)	Szilvás zabkása, pirított dióval	Meggyes gyümölcskocsonya	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt tarja, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Kókuszos, zabkorpás joghurt	Diétás kajszilekvár, 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	2 890 Ft	
Számított tápérték:	960 kcal, ch: 37 g	960 kcal, ch: 30 g	710 kcal, ch: 27 g	810 kcal, ch: 35 g	920 kcal, ch: 38 g	890 kcal, ch: 37 g	790 kcal, ch: 33 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét	Hétfő (05.27.)	Kedd (05.28.)	Szerda (05.29.)	Csütörtök (05.30.)	Péntek (05.31.)	Szombat (06.01.)	Vasárnap (06.02.)	
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	Babpüré, zellerchips	Zöldségpörkölt, barnarizs	Zöldséges quinoa, francia vörösbormártás	Zöldséges kuskusz, édes chili szósz	Házi pestóban forgatott zöldségek, barnarizzsel	Csicseriborsó pogácsa, szerezendiós burgonyapüré	Magyaros karfiolfőzelék
	Vacsora	Póréhagymás sült zöldségek	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminsaláta	Zöldborsós tojáspörkölt	Kókuszkrémes gombapaprikás, sárgaréphasábok	Csöben sült zöldségek	Almás céklasaláta, tormával	Zöldséges hajdina, paradicsommártás
	Snack	Zellerkrémleves	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves	Csurgatott tojásleves	Paradicsomleves	Erdélyi káposztaleves	Vegyes gyümölcsleves	Gombakrémleves
	Másnap reggeli	Mentás, almás reggeli koktél	Bíbor smoothie	Meggyes gyümölcskocsonya	Őszibarackturmix	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya
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:	660 kcal, ch: 66 g	800 kcal, ch: 98 g	730 kcal, ch: 51 g	670 kcal, ch: 95 g	630 kcal, ch: 89 g	750 kcal, ch: 90 g	630 kcal, ch: 63 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma (nyers)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Karalábefőzelék, csirkecombpörkölt	Roston sertésstarja, bakonyi raguval	Köményes csirkecombfalatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Hentestokány, házi csalamádé	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Sült csirkemell, gyümölcsmártás	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	
	Snack	Meggyes, mákos kocka	Mangós tápiókapuding	Lúdláb szelet	Brownie	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládé öntet	
Napi ár:	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft		
Számított tápérték:	1160 kcal, ch: 41 g	1170 kcal, ch: 39 g	1220 kcal, ch: 25 g	1150 kcal, ch: 27 g	1170 kcal, ch: 18 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

22. hét	Hétfő (05.27.)	Kedd (05.28.)	Szerda (05.29.)	Csütörtök (05.30.)	Péntek (05.31.)	Szombat (06.01.)	Vasárnap (06.02.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Párolt lilakáposzta	Édes-csipős káposztasaláta	Vizes uborka	Szívárvány saláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Tojásos galuska, kovászos uborka	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Lecsós sertéstokány, orsótészta	Többszemű, rántott csirkecombfilé, majonézes brokkoli	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	
		Fahéjas, zabkorpás joghurt	Túrógombóc, meggyvelővel	Vaníliás, zabkorpás túrókrém	Fekete-csokis, málnás kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszelet	
	Étkezés	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Székelykáposzta (szárnyashús)	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz	Zöldfűszeres csirkemellapró, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	
	Étkezés	Mentás, almás reggeli koktél	Bíbor smoothie	Meggyes gyümölcskocsonya	Őszibarackturmix	Szilvás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Szardíniakrém, uborka	Barackos, zabkorpás túrókrém	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírégető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	
Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1310 kcal, ch: 67 g	1390 kcal, ch: 86 g	1420 kcal, ch: 76 g	1590 kcal, ch: 63 g	1420 kcal, ch: 73 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

22. hét	Hétfő (05.27.)	Kedd (05.28.)	Szerda (05.29.)	Csütörtök (05.30.)	Péntek (05.31.)	Szombat (06.01.)	Vasárnap (06.02.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 990 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	Rostlapon sült sertéskaraj, görög raguval, bazsalikomos, tepsis zöldségek	Lávakövön sült csirkecomb, citromos, sárgarépás zöldsaláta	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Csülkös pacal, vizes uborka	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	Köményes csirkecomb-falatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek
	Ebéd	Feketeccsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Hentestokány, házi csalamádé	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (2 db)	Zöldfűszeres csirkecombfilé, édes-csípős káposztasaláta	Roston sertésárja, bakonyi raguval	Magyaros karfiolfőzelék, kakastaréj (2 db)	Csevapcsicsa, szivárvány saláta	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Sonkás muffin, mustármártás	Májpástétom, zöldség	Szardíniakrém, uborka	Zsidó tojás, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény	Kolbászkrém, zöldség
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: 23 g	ch: 21 g	ch: 22 g	ch: 28 g	ch: 25 g	ch: 24 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	Zöldborsóleves gazdagon Erdei gombamártásos szélesmetélt	Lencsefőzelék, kenyér	Zöldségleves Székelykáposzta	Tarhonyaleves Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Erőleves zöldségekkel Csirkemell steak, szivárvány saláta	Vegyes gyümölcsleves Erdei gyümölcsös köleskása			
	Vacsora	Mézes krémes (2 db)	Lencsefőzelék, kenyér	Székelykáposzta	Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Csirkemell steak, szivárvány saláta	Vegyes gyümölcsleves			
	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)			
	Másnap reggeli	Mentás, almás reggeli koktél	Bíbor smoothie	Meggyes gyümölcskocsonya	Őszibarackturmix	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya			
	Másnap tízórai	Mentás, almás reggeli koktél	Bíbor smoothie	Meggyes gyümölcskocsonya	Őszibarackturmix	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás 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 árakból van számolva.

22. hét		Hétfő (05.27.)	Kedd (05.28.)	Szerda (05.29.)	Csütörtök (05.30.)	Péntek (05.31.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)						
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP	4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 67 830 Ft / 19 NAP	
IRE1	Ebéd	Zöldborsóleves gazdagon 15 g (4 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldséraguleves 18 g (6 g)	Magyaros burgonyaleves 32 g (6 g)	Paradicsomleves, csipetke 26 g (13 g)	Vegyes gyümölcsleves 28 g (6 g)
		Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta 34 g (16 g)	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta 33 g (9 g)	Karalábéfozelék, natúr sertéskaraj 17 g (5 g)	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 24 g (9 g)	Csirkemell steak, szívárvány saláta 22 g (5 g)
	Uzsonna	Mentás, almás reggeli koktéj 21 g (7 g)	Bíbor smoothie 21 g (6 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 21 g (9 g)
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminaláta 31 g (8 g)	Kakukkfűves sertésapró, gombás zöldköret 28 g (11 g)	Sült csirkemell, gyümölcsmártás 29 g (6 g)	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 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)	Búzakorpás keksz (2 db) 11 g (1 g)	Teljes kiőrlésű keksz (1 db) 10 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	Szardíniakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Füstölt tarja, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 14 g (8 g)	Meggyes gyümölcskocsonya 18 g (4 g)	Őszibarackturmix 23 g (4 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 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)		164 g (46 g)	163 g (42 g)	155 g (38 g)	164 g (42 g)	163 g (39 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Zöldborsóleves gazdagon Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta	49 g (20 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldséraguleves Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	51 g (15 g)	Magyaros burgonyaleves Karalábéfozelék, natúr sertéskaraj	49 g (11 g)	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	50 g (22 g)	Vegyes gyümölcsleves Csirkemell steak, szívárvány saláta	50 g (11 g)
		1 750 Ft		1 870 Ft		1 900 Ft		1 650 Ft		1 670 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	650 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	650 Ft	Szardíniakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	650 Ft	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	650 Ft	Füstölt tarja, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 23 g (5 g)	650 Ft
IR2 Leves	Újházy jércéhusleves 22 g (5 g)	660 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 16 g (6 g)	720 Ft	Magyaros burgonyaleves 32 g (6 g)	640 Ft	Paradicsomleves, csipetke 26 g (13 g)	660 Ft	Vegyes gyümölcsleves 28 g (9 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1	Tojásos galuska, kovászos uborka 42 g (32 g)	1 180 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta 44 g (20 g)	1 320 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta 37 g (19 g)	1 250 Ft	Sült csirkemell, gyümölcsmártás 29 g (6 g)	1 290 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 44 g (13 g)	1 490 Ft
IR4 Főétel 2	Fűszeres sonkakerémmel töltött palacsinta, mustármártás 30 g (11 g)	1 290 Ft	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminaláta 31 g (8 g)	1 490 Ft	Kakukkfűves sertésapró, gombás zöldköret 28 g (11 g)	1 320 Ft	Milánói penne 46 g (16 g)	1 130 Ft	Athéni sertészelet, almás céklasaláta tormával 32 g (7 g)	1 320 Ft
IR5 Főétel 3	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta 34 g (16 g)	1 290 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, citromos, sárgarépa zöldsaláta 35 g (5 g)	1 440 Ft	Karalábéfozelék, natúr sertéskaraj 17 g (5 g)	1 490 Ft	Almás bundában sült csirkemell, lenmagos kevert saláta 45 g (12 g)	1 490 Ft	Csirkemell steak, szívárvány saláta 22 g (5 g)	1 220 Ft
IR6 Snack	Csokoládékokca 25 g (10 g)	610 Ft	Mangós tápiókapuding 31 g (2 g)	720 Ft	Lúdláb szelet 29 g (6 g)	780 Ft	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	550 Ft	Ribizlis joghurtortaszlet 21 g (9 g)	660 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