

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

34. hét		Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)			
H1	Levesek	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel		Zsenge zöldborsóleves gazdagon☀️	560 Ft	Szegfűszeges hideg meggykrémleves ☀️	640 Ft	Lebbencsleves	560 Ft
H2	Levesek		Gulyásleves, csipetke	670 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	640 Ft	Erőleves eperlevéllel	550 Ft	
H5	Tészták		Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	990 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta (2 db)	1 090 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	850 Ft	
H6	Főzelékek		Kapros tökfőzelék ☀️		Lencsefőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék ☀️		
			1. tükörtojás (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	930 Ft	1. füstölt tarjaszeletek	1 030 Ft	
			2. csirkemellpaprikás (nagy adag)	1 120 Ft	2. tavaszi sertésragu (nagy adag)	1 120 Ft	2. illatos csirkecomb	1 120 Ft	
H7	Vegetáriánus ételek		Francia lecsó (cukkini, padlizsán, kaliforniai paprika, fehérbor) ☀️	1 050 Ft	Rántott gomba, majonézes újbungonya ☀️	1 090 Ft	Rántott füstölt sajt, burgonyapüré	1 090 Ft	
H8	Készételek		Nagyi házi rakott kelkáposztája ☀️ (sertéshúsból)	1 090 Ft	Tavaszi rizses hús ☀️	1 080 Ft	Reszelt sertésmáj, főtt újbungonya ☀️	990 Ft	
H9	Készételek		Csirkemellpaprikás, tészta	1 030 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt újbungonya ☀️	1 070 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek	1 050 Ft	
H11	Frissensültek		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Csípős, rántott pulykamell		Rántott csirkemell		
			1. zöldséges rizs ☀️	1 090 Ft	1. rizi-bizi	1 120 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 090 Ft	
			2. hasábbungonya	1 170 Ft	2. majonézes újbungonya ☀️	1 170 Ft	2. burgonyapüré	1 120 Ft	
H12	Népszerű ételek		Borsostokány (marhacomb, paradicsompüré, fokhagyma, vörösbor), tarhonya	1 230 Ft	Egzotikus, tejszínes gyümölcsrizs ☀️ (alma, körte, őszibarack, ananász, vörös papaya, sárga papaya, guava, kókusz)	1 040 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska	1 350 Ft	
H13	Ínyenc ételek	Milánói sertésborda (sonka, gomba, spagetti), reszelt sajt	1 230 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábbungonya	1 320 Ft	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), burgonyapüré ☀️	1 220 Ft		
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	620 Ft	Tiramisu	640 Ft	Kókuszcocka	590 Ft		

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1.

34. hét		Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)			
ZS1	Low carb levesek	<i>Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel</i>		Újházy jércehúsleves 190 kcal, ch: 17 g	660 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	660 Ft	Hideg vegyes gyümölcsleves ☀️ 110 kcal, ch: 13 g	680 Ft
P1	Paleo levesek			Hideg citromos málnakrémleves ☀️ 100 kcal, ch: 7 g	720 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Zellerkrémleves 170 kcal, ch: 12 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	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel) ☀️ 350 kcal, ch: 11 g	1 250 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek			Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 300 kcal, ch: 13 g	☀️ 1 250 Ft	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 300 kcal, ch: 16 g	☀️ 1 240 Ft	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépas zöldségpüré 320 kcal, ch: 11 g	1 220 Ft
ZS7	Low carb ételek 1			Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépas saláta 350 kcal, ch: 18 g	☀️ 1 290 Ft	Kijevi sertésborda, pirított, citromos ceruzabab 590 kcal, ch: 20 g	☀️ 1 320 Ft	Zsenge 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	Marokkói gyömbéres sertéskaraj, spagetti 510 kcal, ch: 28 g	1 260 Ft	Rántott sertésborda, uborkás káposztasaláta ☀️ 350 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft
ZS9	Fitt ételek			Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 400 kcal, ch: 21 g	1 290 Ft	Citromos sült sertéskaraj, gyömbéres, zöldséges barnarizs 490 kcal, ch: 35 g	1 180 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerecsendió light burgonyapüré 610 kcal, ch: 44 g	1 370 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2.

34. hét		Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)			
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	<i>Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel</i>		Babpüré, zellerchips 390 kcal, ch: 35 g	1 290 Ft	Krumplis tészta 640 kcal, ch: 84 g	1 290 Ft	Zöldséges hajdina, paradicsommártás 330 kcal, ch: 40 g	1 490 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes			Cukkínis lecsó, galuska 490 kcal, ch: 58 g	1 450 Ft	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminaláta 360 kcal, ch: 20 g	1 490 Ft	Csicserborsó 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	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 63 g	1 470 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes			Rántott karfiol, zelleres hasábburgonya 460 kcal, ch: 59 g	1 490 Ft	Körözöttel göngyölt sertésborda, almás zellerpüré 460 kcal, ch: 18 g	1 490 Ft	Csirkemell steak, paradicsommártás, pirított zellerkocka 350 kcal, ch: 21 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	Halszeletek párizsiasan, gyömbéres zöldséges barnarizs 500 kcal, ch: 64 g	1 590 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	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 460 kcal, ch: 31 g	1 590 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	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 350 kcal, ch: 20 g	1 440 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén			Rostlapon sült sertéskaraj görög raguval, bazsalikomos, tepsis zöldségek ch: 11 g	1 520 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 7 g	1 590 Ft	Pandúr-gulyás ch: 11 g	1 440 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén			Hentestokány, házi csalamádé ch: 9 g	1 440 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta ch: 10 g	1 440 Ft	Grill sertéskaraj, túzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó ch: 8 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek			Csokoládékocka 250 kcal, ch: 9 g	610 Ft	Fekete-csokis, epres kókuszkrém 220 kcal, ch: 6 g	650 Ft	Ribizlis joghurtortaszélet 230 kcal, ch: 9 g	660 Ft
P10	Paleo desszertek		Meggyes, mákos kocka 250 kcal, ch: 18 g	720 Ft	Eperragus tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g	720 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 410 kcal, ch: 3 g	780 Ft	

KEDVEZMÉNYES MENÜK

34. hét	Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)	Szombat (08.24.)	Vasárnap (08.25.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 5 350 Ft / 5 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 25 990 Ft / 26 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Tökfőzelék, tükörtojás	1 220 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Egztotikus, tejszínes gyümölcsrizs	1 220 Ft	Lebbencsleves Sólet, füstölt tarjaszeletek	1 220 Ft	Erőleves eperlevéllel Reszelt sertésmáj, főtt újborgonya	1 220 Ft	Rántott csirkemell, fűszeres jázminrizs Kókuszkecska	1 250 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 5 995 Ft / 5 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 29 705 Ft / 26 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, tészta	1 420 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Tavaszi rizses hús	1 380 Ft	Zöldséges gombaleves Reszelt sertésmáj, főtt újborgonya	1 380 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek Kókuszkecska	1 450 Ft	Erőleves eperlevéllel Rántott csirkemell, fűszeres jázminrizs	1 420 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Újházy jércehúsleves Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	660 kcal ch: 27 g	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	720 kcal ch: 33 g	Magyaros karfiolfőzelék, kakastaréj (2 db) Ribizlis joghurttortaszelet	640 kcal ch: 19 g	Zellerkrémleves Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	490 kcal ch: 23 g	Erdélyi káposztaleves Pandúr-gulyás	530 kcal ch: 21 g
			1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		

P21 PALEO MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Hentestokány, házi csalamádé Meggyes gyümölcskecskonya	400 kcal ch: 20 g	Lávakövnön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta Eperragus tápiókapuding	450 kcal ch: 24 g	Zellerkrémleves Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	520 kcal ch: 23 g	Keresse weboldalunkon a Paleo egészsznapos, három étkezéssel étrendünket a Paleo menüpont alatt!			
			1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft				

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta	49 g (19 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	50 g (13 g)	Hideg vegyes gyümölcsleves Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	50 g (17 g)	Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!			
			1 750 Ft		1 880 Ft		1 730 Ft				

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

34. hét	Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)	Szombat (08.24.)	Vasárnap (08.25.)
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 16 220 Ft / 5 NA P				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 77 910 Ft / 26 NA P	
ZS 121	Ebéd	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Tojásos galuska, kovászos uborka	Kijevi sertésborda, pirított, citromos ceruzabab	Zsenge zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	Vacsora		Hentestokány, házi csalamádé	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Pandúrgulyás
	Snack		Csokoládékočka	Feketecskókis, epres kókuszkrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Ribizlis joghurttortaszlet	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli		Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Szilvás zabkása, pirított dióval	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
Számított tápérték:			1360 kcal, ch: 37 g	1220 kcal, ch: 46 g	1190 kcal, ch: 44 g	1120 kcal, ch: 46 g	1040 kcal, ch: 39 g

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 13 710 Ft / 5 NA P				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 66 760 Ft / 26 NA P	
ZS 131	Ebéd	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (2 db)	Csevapcsicsa, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Magyaros karfiolfőzelék, kakastaréj (2 db)
	Vacsora		Borsos, sült sertéskaraj, gombamártás	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Pandúrgulyás
	Másnap reggeli		Tormakrémes sonkatekercs, extrudált kenyér (2 db)	Szilvás zabkása, pirított dióval	Kókuszos, zabkorpás joghurt	Füstölt tarja, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	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
Számított tápérték:			970 kcal, ch: 36 g	880 kcal, ch: 30 g	910 kcal, ch: 38 g	860 kcal, ch: 39 g	970 kcal, ch: 35 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

34. hét	Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)	Szombat (08.24.)	Vasárnap (08.25.)
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 11 070 Ft / 5 NA P			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 53 850 Ft / 26 NA P	
ZS 141	Ebéd	<i>Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel</i>	Babpüré, zellerchips	Zöldségpörkölt, barnarizs	Zöldséges hajdina, paradicsommártás	Csicseriborsó pogácsa, szerezsendiós burgonyapüré	Magyaros karfiolfőzelék
	Vacsora		Póréhagymás sült zöldségek	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminaláta	Mandulás, sárgarépás zöldségpüré	Almás céklasaláta, tormával	Házi pestóban forgatott zöldségek, barnarizzsel
	Snack		Citromos málnakrémleves	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldséges gombaleves	Zellerkrémleves
	Másnap reggeli		Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	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
Számított tápérték:	600 kcal, ch: 56 g	800 kcal, ch: 98 g	630 kcal, ch: 74 g	690 kcal, ch: 83 g	660 kcal, ch: 89 g		

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	<i>Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel</i>	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma (nyers)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Pandúr gulyás	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	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával		
	Snack		Meggyes, mákos kocka	Eperragus tápiókapuding	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet		
	Napi ár:		3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft		
Számított tápérték:	1160 kcal, ch: 41 g		1000 kcal, ch: 45 g	1230 kcal, ch: 34 g			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

34. hét	Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)	Szombat (08.24.)	Vasárnap (08.25.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181 Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés Étkezés Étkezés Másnap reggeli Hatást fokozó ital Napi ár: Számított tápérték:	<i>Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel</i>		Házi csalamádé	Céklás vitaminsaláta	Uborkás káposztasaláta	Ezen a napokon a kiszállítás szünetel.	
			Tojásos galuska, kovászos uborka	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Zsenge zöldborsófőzelék, rántott sertésborda		
			Csokoládékocka	Feketeccokis, epres kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszelet		
			Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré		
			Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Szilvás gyümölcskocsonya		
			Tormakrémes sonkatekercs, Zsírétető kifli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírétető kifli		
			Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)		
			Zsírétető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 liter)		
			4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
			1610 kcal, ch: 53 g	1360 kcal, ch: 74 g	1380 kcal, ch: 73 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

34. hét	Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)	Szombat (08.24.)	Vasárnap (08.25.)
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 860 Ft / 5 NAP			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 88 590 Ft / 26 NAP		
P 121	Reggeli	<i>Kiszállításkunk ezeken a napokon szünetel</i>	Rostlapon sült sertéskaraj, görög raguval, bazsalikomos, tepsis zöldségek	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	Pandúr gulyás	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek
	Ebéd		Feketecskókis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskókis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskókis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecskókis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskókis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert		Hentestokány, házi csalamádé	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (2 db)	Csevapcsicsa, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Magyaros karfölfőzelék, kakastaréj (2 db)
	Vacsora		Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack		Padlizsánkrém, zöldség	Májpástétom, 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
Számított tápérték:			ch: 28 g	ch: 23 g	ch: 29 g	ch: 23 g	ch: 26 g






90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 900 Ft HELYETT 14 640 Ft / 5 NAP			4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 600 Ft HELYETT 71 030 Ft / 26 NAP		
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap
SZ1	Ebéd	<i>Kiszállításkunk ezeken a napokon szünetel</i>	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, kovászos uborka	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Erőleves zöldségekkel Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Hideg vegyes gyümölcsleves Erdei gyümölcsös köleskása
	Vacsora		Csirkemellpaprikás, kovászos uborka	Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Hideg 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)
	Másnap reggeli		Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap tízórai		Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya
Napi ár:			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

34. hét		Hétfő (08.19.)	Kedd (08.20.)	Szerda (08.21.)	Csütörtök (08.22.)	Péntek (08.23.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 11 340 Ft / 3 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 64 260 Ft / 18 NAP
IRE1	Ebéd	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Zsenge zöldborsóleves gazdagon 15 g (3 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldséraguleves 18 g (6 g)	Hideg vegyes gyümölcsleves 28 g (6 g)	
	Uzsonna		Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta 34 g (16 g)	Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 32 g (7 g)	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba 22 g (11 g)	
	Vacsora		Meggyes gyümölcskocsonya 18 g (4 g)	Bíbor smoothie 21 g (6 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 21 g (9 g)	
	Utóvacsora		Fűszeres sonkkrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 32 g (8 g)	Sült paprikás zöldségvagdalt, dijoni mustáros zöldsaláta 30 g (8 g)	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 g)	
	Másnap reggeli		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 tízórai		Tormakrémes sonkatekerics, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	Füstölt tarja, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	
	Napi ár:		Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 22 g (8 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (6 g)	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft		
		161 g (41 g)	162 g (40 g)	162 g (45 g)		

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ							
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Zsenge zöldborsóleves gazdagon Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta	49 g (19 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldséraguleves Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	50 g (13 g)	Hideg vegyes gyümölcsleves Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	50 g (17 g)
			1 750 Ft		1 880 Ft		1 730 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE							
IR1 Másnap reggeli	Kiszállításunk ezeken a napokon szünetel	Tormakrémes sonkatekerics, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	650 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	650 Ft	Füstölt tarja, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 23 g (5 g)	650 Ft
IR2 Leves		Újházy jércehúsleves 22 g (5 g)	660 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 16 g (6 g)	720 Ft	Hideg vegyes gyümölcsleves 28 g (9 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1		Tojásos galuska, kovászos uborka 42 g (32 g)	1 180 Ft	Körözöttel göngyölt sertésborda, almás zellerpüré 30 g (12 g)	1 490 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 44 g (13 g)	1 590 Ft
IR4 Főétel 2		Fűszeres sonkkrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 32 g (8 g)	1 290 Ft	Sült paprikás zöldségvagdalt, dijoni mustáros zöldsaláta 30 g (8 g)	1 490 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 g)	1 440 Ft
IR5 Főétel 3		Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta 34 g (16 g)	1 290 Ft	Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 32 g (7 g)	1 440 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba 22 g (11 g)	1 250 Ft
IR6 Snack		Csokoládéckocka 25 g (10 g)	610 Ft	Eperragus tápiókapuding 27 g (2 g)	720 Ft	Ribizlis joghurtortaszlet 21 g (9 g)	660 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Nyári 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 5 685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1 740 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