

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

35. hét		Hétfő (08.26.)		Kedd (08.27.)		Szerda (08.28.)		Csütörtök (08.29.)		Péntek (08.30.)	
H1	Levesek	Tejszínes hagymakrémléves	580 Ft	Csontleves, finommetélttel	590 Ft	Tejfeles karfiolleves	550 Ft	Mediterrán zöldségleves	550 Ft	Grízgaluskaleves	540 Ft
H2	Levesek	Tanyasi bableves	640 Ft	Tárkonyos, tejfeles pulykaraguleves	650 Ft	Hideg sárgabarack-krémléves ☀️	590 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	690 Ft	Hideg tejszínes szilvaleves ☀️	590 Ft
H5	Tészták	Mákos tészta	920 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonnapörccel	990 Ft	Cukkinis, lecsós penne, pirított csirkemell falatok ☀️	1 090 Ft	Gránátos kocka ☀️	920 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	990 Ft
H6	Főzelékek	Sárgaborsófőzelék		Magyaros újborgonya-főzelék ☀️		Petrezselymes zöldborsófőzelék ☀️		Kelkáposztafőzelék ☀️		Fokhagymás, tejszínes spenót	
		1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. fasírt (szárnyas)	1 090 Ft	1. tükörtojás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft
		2. sült tarjaszeletek	1 040 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 120 Ft	2. fűszeres sertésragu (nagy adag)	1 120 Ft	2. brassói aprópecsenye (nagy adag)	1 120 Ft	2. vajas csirkemell	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Röszti, tejfölmártás, füstölt sajt	990 Ft	Gyümölcsös tejberizs ☀️	970 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 090 Ft	Gombapaprikás, orsótészta ☀️	950 Ft
H8	Készételek	Alföldi szárnyas tokány (kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta	1 060 Ft	Lecsós sertéstokány, tarhonya ☀️	1 090 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 090 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 050 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), jázminrizs	990 Ft
H9	Készételek	Tejszínes, zöldborsós csibefalatok, jázminrizs	1 050 Ft	Székelykáposzta	1 090 Ft	Bácskai rizses hús	1 040 Ft	Ördögi csirkecomb falatok (szalonna, chili, erős paprika, lecsó), jázminrizs	1 050 Ft	Pincepörkölt (sertéslapocka, kolbász, sertésvelő, szalonna, lecsó, fokhagyma), főtt újborgonya	1 090 Ft
H11	Frissensültek	Gombás bundában sült csirkecombfilé		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott)		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Rántott sertésborda	
		1. zöldséges jázminrizs ☀️	1 120 Ft	1. rizi-bizi	1 080 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 130 Ft	1. mazsolás rizs	1 090 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 130 Ft
		2. fűszeres újborgonya ☀️	1 190 Ft	2. hasábburgonya	1 190 Ft	2. burgonyapüré	1 140 Ft	2. majonézes újborgonya ☀️	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 150 Ft
H12	Népszerű ételek	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 150 Ft	Röszkei szívanypecsenye (sertésstarja, szalonnás, kolbászos, lecsós ragu), hercegnő burgonya	1 290 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), hagymás jázminrizs	1 190 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 250 Ft	Vajas csirkemell, meggyes-szilvás gyümölcsmártás, ☀️ burgonyakrokett	1 350 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gyulai kolbásszal töltött sertésborda rántva, fűszeres újborgonya ☀️	1 310 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), hasábburgonya	1 360 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csusza	1 410 Ft	Maya csirkemellfilé (kaporral, kukoricával, juhtúróval töltött, rántott), majonézes újborgonya ☀️	1 250 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska	1 350 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	590 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	620 Ft	Epres szelet ☀️	550 Ft	Lúdláb szelet	550 Ft	Kókuszgolyó (2 db)	550 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1.

35. hét		Hétfő (08.26.)		Kedd (08.27.)		Szerda (08.28.)		Csütörtök (08.29.)		Péntek (08.30.)	
ZS1	Low carb levesek	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g	650 Ft	Hideg cseresznyekrémleves 150 kcal, ch: 16 g	690 Ft	Petrezselymes gombaleves 120 kcal, ch: 9 g	680 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g	680 Ft	Zsenge zöldborsóleves, vajás galuska 170 kcal, ch: 12 g	650 Ft
P1	Paleo levesek	Minestroneleves 120 kcal, ch: 15 g	720 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 130 kcal, ch: 9 g	750 Ft	Hideg erdei gyümölcskrémleves 110 kcal, ch: 10 g	720 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 180 kcal, ch: 10 g	720 Ft	Pestós paradicsomleves 150 kcal, ch: 13 g	680 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres) 320 kcal, ch: 9 g	1 350 Ft	Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül), csirkemellpörkölt 310 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré 450 kcal, ch: 10 g	1 190 Ft	Vasalt pulykamellfilé, színes káposztasaláta 240 kcal, ch: 12 g	1 290 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfalatok, joghurtos padlizsán 310 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Sajttal sült csirkemell, zöldborsós cukkinikrém 380 kcal, ch: 14 g	1 250 Ft	Barbecue sertésfalatok, körtés almasaláta 360 kcal, ch: 20 g	1 290 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 300 kcal, ch: 19 g	1 240 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 370 kcal, ch: 20 g	1 220 Ft	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 340 kcal, ch: 22 g	1 290 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Rántott halfilé, light tartár 490 kcal, ch: 8 g	1 380 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 550 kcal, ch: 20 g	1 330 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 650 kcal, ch: 32 g	1 250 Ft	Szezámagos, rántott csirkemell, balzsametes sült cékla, lilahagymával 420 kcal, ch: 22 g	1 320 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás 540 kcal, ch: 25 g	1 250 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne 560 kcal, ch: 27 g	1 290 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska 490 kcal, ch: 12 g	1 230 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 570 kcal, ch: 24 g	1 290 Ft	Sertésapró Stroganoff módra, orsó tészta 550 kcal, ch: 33 g	1 250 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 36 g	1 190 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos hajdina 460 kcal, ch: 45 g	1 220 Ft	Grillezett pulykamell, light majonézes, zöldséges újborgonya 530 kcal, ch: 21 g	1 250 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs 540 kcal, ch: 45 g	1 590 Ft	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 440 kcal, ch: 27 g	1 220 Ft	Mediterrán pulykafalatok, karottás quinoa 420 kcal, ch: 28 g	1 280 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2.

35. hét		Hétfő (08.26.)		Kedd (08.27.)		Szerda (08.28.)		Csütörtök (08.29.)		Péntek (08.30.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Túrógombóc, fahéjas, édes tejföl 520 kcal, ch: 46 g	1 390 Ft	Hagmás tört zeller, paradicsom pestós zöldségnyarssal 450 kcal, ch: 26 g	1 490 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta (alma, zeller, dió, majonéz) 830 kcal, ch: 39 g	1 490 Ft	Rozmaringos zöldségtál, sült paradicsommal 240 kcal, ch: 42 g	1 390 Ft	Párolt alma zellerrel, jázminrizs 450 kcal, ch: 85 g	1 290 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Paradicsomos hajdina, zöldség chips (zeller, sárgarépa) 410 kcal, ch: 48 g	1 390 Ft	Töklepény, kapormártás, főtt újburgonya 370 kcal, ch: 52 g	1 350 Ft	Zöldséges barnarizs, lime-mártás 480 kcal, ch: 65 g	1 290 Ft	Rántott brokkoli, cukkinis zöldségpüré 400 kcal, ch: 46 g	1 420 Ft	Lecsős zöldbab, sárgarépas quinoa 300 kcal, ch: 43 g	1 350 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), zöldborsós cukkinikrém 540 kcal, ch: 30 g	1 520 Ft	Bőrös malacsült, light majonézes, zöldséges újburgonya 730 kcal, ch: 21 g	1 490 Ft	Diós metélt 590 kcal, ch: 67 g	1 490 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, vasalt pulykamellfilé 490 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Grillezett, citromos halfilé, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré 200 kcal, ch: 7 g	1 490 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 600 kcal, ch: 26 g	1 390 Ft	Sóska, főtt újburgonya, grill pulykamell 430 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Aszalt szilvás szárnyasragu, széles metélt 510 kcal, ch: 61 g	1 390 Ft	Penne, parajos-túrós, pirított csirkemellfalatokkal 540 kcal, ch: 44 g	1 490 Ft	Sajtós, tejfölös spagetti 850 kcal, ch: 69 g	1 490 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tojásos galuska 780 kcal, ch: 74 g	1 490 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 500 kcal, ch: 26 g	1 550 Ft	Sonkával töltött, rántott csirkemell, petrezselymes light burgonyapüré 510 kcal, ch: 49 g	1 550 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkemell, fokhagymás, burgonyás sütőtökpüré 570 kcal, ch: 50 g	1 550 Ft	Mustáros bundában sült karaj, majonézes kukoricasaláta 700 kcal, ch: 29 g	1 490 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low carb	Sertéspörkölt, galuska 780 kcal, ch: 50 g	1 490 Ft	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta 340 kcal, ch: 18 g	1 440 Ft	Petrezselymes csirkemellfalatok, svéd gombasaláta 400 kcal, ch: 18 g	1 440 Ft	Parmezános csirkemell, cukkinis zöldségpüré 260 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller) 230 kcal, ch: 15 g	1 390 Ft
P4	Paleo ételek 2 Low carb	Sült csirkecomb, mustármártás, répafánk 530 kcal, ch: 35 g	1 440 Ft	Malacsült, hagmás tört zeller 640 kcal, ch: 15 g	1 440 Ft	Fűszeres sertésárja, wokban pirított zöldségek 430 kcal, ch: 20 g	1 490 Ft	Kemencében sült sertésárja, balzsamecetes sült cékla, lilahagymával 370 kcal, ch: 18 g	1 440 Ft	Marhapörkölt, galuska 680 kcal, ch: 53 g	1 590 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén	Zsályás sertésflekken, majonézes karfiol ch: 5 g	1 490 Ft	Currys csirkemell, kelbimbós zöldségtál ch: 8 g	1 490 Ft	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconos, párolt kínai kel ch: 7 g	1 490 Ft	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta ch: 8 g	1 450 Ft	Reszelt peccsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta ch: 11 g	1 450 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta ch: 10 g	1 490 Ft	Vincellér peccsenye (sertéskaraj, boros, gombás, májas raguban), borsikafűves, pórés saláta ch: 12 g	1 490 Ft	Pulykacombpörkölt, vizes uborka ch: 8 g	1 440 Ft	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek ch: 10 g	1 450 Ft	Csülkös székelykáposzta ch: 8 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek	Almás pite 310 kcal, ch: 18 g	680 Ft	Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 16 g	680 Ft	Somlói galuska 360 kcal, ch: 16 g	690 Ft	Körtekrémes piskóta 270 kcal, ch: 15 g	650 Ft	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 8 g	660 Ft
P10	Paleo desszertek	Erdei gyümölcsös tapiókapuding 110 kcal, ch: 15 g	720 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 300 kcal, ch: 24 g	720 Ft	Meggyes kókuszgolyó (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Almás, mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő 300 kcal, ch: 12 g	780 Ft	Kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g	750 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

35. hét	Hétfő (08.26.)	Kedd (08.27.)	Szerda (08.28.)	Csütörtök (08.29.)	Péntek (08.30.)	Szombat (08.31.)	Vasárnap (09.01.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 490 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 27 990 Ft / 28 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Tanyasi bableves Mákos tészta	1 200 Ft	Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta	1 220 Ft	Tejfeles karfiollevés Bácskai rizses hús	1 220 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 200 Ft	Fokhagymás, tejszínes spenót, főtt tojás Kókuszgolyó (2 db)	1 180 Ft	Grízgaluskaleves Pincepörkölt, főtt újborgonya	1 220 Ft	Zsenge zöldborsóleves Rántott sertésborda, petrezselymes jázminrizs	1 220 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 390 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 990 Ft / 28 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Tejszínes hagymakrémeleves Alföldi szárnyastokány, tészta	1 380 Ft	Csontleves, finommetélttel Juhtúrós sztrapacska, szalonnapecsével	1 360 Ft	Tejfeles karfiollevés Petrezselymes zöldborsófőzelék, fűszeres sertésragu	1 420 Ft	Mediterrán zöldségleves Vadas pulykatokány, spagetti	1 360 Ft	Grízgaluskaleves Pincepörkölt, főtt újborgonya	1 420 Ft	Zsenge zöldborsóleves, vajás galuska Milánói makaróni, reszelt sajt	1 360 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes jázminrizs Kókuszgolyó (2 db)	1 450 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne	620 kcal ch: 32 g	Magyaros kelkáposzta- főzelék, csirkemell pörkölt Barackos, zabpelyhes túrókrém	490 kcal ch: 31 g	Petrezselymes gombaleves Pulykacombpörkölt, vizes uborka	430 kcal ch: 17 g	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	520 kcal ch: 27 g	Zsenge zöldborsóleves, vajás galuska Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	570 kcal ch: 23 g	Pestós paradicsomleves Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré	460 kcal ch: 27 g	Csülkös székelykáposzta Mangós, eperes gyümölcskocsonya	540 kcal ch: 18 g
		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		

P21 PALEO MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta Erdei gyümölcsös tápiókaping	540 kcal ch: 25 g	Csirkehúsleves gazdagon Currys csirkemell, kelbimbós zöldségtál	430 kcal ch: 17 g	Brokkolifőzelék, pulykacombpörkölt Meggyes kókuszgolyó (2 db)	730 kcal ch: 16 g	Kakukkfűves, gombás zöldséraguleves Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	560 kcal ch: 21 g	Pestós paradicsomleves Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)	380 kcal ch: 28 g	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egésznapos, három étkezéses étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>		
		1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft					

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert Össz. szénhidrát (ebből rost)	Karottás burgonyaleves Sertésgyros, hamis tzatziki saláta	47 g (10 g)	Hideg cseresznyekrémeleves Grillezett pulykamell, fokhagymás, tejfölös zöldségek	51 g (14 g)	Petrezselymes gombaleves Diós, rántott sertéskaraj, karfiolpüré	47 g (27 g)	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Parmezános csirkemell, balzsametes, sült cékla lilahagymával	49 g (17 g)	Zsenge zöldborsóleves Köményes pulykamell, párolt alma zellerral	52 g (18 g)	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>		
		1 840 Ft		1 930 Ft		1 870 Ft		1 920 Ft		1 740 Ft			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

35. hét	Hétfő (08.26.)	Kedd (08.27.)	Szerda (08.28.)	Csütörtök (08.29.)	Péntek (08.30.)	Szombat (08.31.)	Vasárnap (09.01.)	
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	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne	Csirkemellpörkölt, galuska	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Szezámagos, rántott csirkemell, balsamecetes sült cékla, lilahagymával	Csülkös székelykáposzta	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás	Káposztás tészta
	Vacsora	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Vaslapon sült sertéskaraj, grillezett gomba
	Snack	Májgaluskaleves	Feketecsokis egrespuding	Málnás gyümölcskocsonya	Feketecsokis, citromos kókuszkrém	Joghurtos citromszelet	Feketecsokis, szedres kókuszkrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Pirított szezámagos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajsizilekvár, 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:		1370 kcal, ch: 47 g	1260 kcal, ch: 39 g	1160 kcal, ch: 48 g	1300 kcal, ch: 43 g	1380 kcal, ch: 37 g	1220 kcal, ch: 48 g	940 kcal, ch: 51 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	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta	Currys csirkemell, kelbimbós zöldségtál	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Zöldfűszeres csirkecomb-falatok, joghurtos padlizsán	Csülkös székelykáposzta	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)
	Vacsora	Sajttal sült csirkemell, zöldborsós cukkinikrém	Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül), csirkemellpörkölt	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Vasalt pulykamellfilé, színes káposztasaláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Grillezett, citromos halfilé, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Vaslapon sült sertéskaraj, grillezett gomba
	Másnap reggeli	Pirított szezámagos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tejfölös túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		2 890 Ft	2 890 Ft	2 890 Ft	2 890 Ft	2 890 Ft	2 890 Ft	
Számított tápérték:		910 kcal, ch: 26 g	780 kcal, ch: 31 g	930 kcal, ch: 32 g	870 kcal, ch: 37 g	860 kcal, ch: 35 g	880 kcal, ch: 25 g	720 kcal, ch: 36 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

35. hét	Hétfő (08.26.)	Kedd (08.27.)	Szerda (08.28.)	Csütörtök (08.29.)	Péntek (08.30.)	Szombat (08.31.)	Vasárnap (09.01.)	
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	Paradicsomos hajdina	Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül)	Zöldséges barnarizs, lime-mártás	Rozmaringos zöldségtál, sült paradicsom	Póris tojáslepeny	Jázminrizs, párolt alma zellerrel	Lecsós, gombás zöldbab, sárgarépás quinoa
	Vacsora	Zöldborsós cukkinikrém, zöldség chips (zeller, sárgarépa)	Hagymás tört zeller	Korianderes sült zöldségek	Light burgonyapüré, parajos zöldségek	Hamis almás burgonyapüré (zeller), pirított mandulával	Grillezett gomba, fokhagymamártás	Kókuszkása
	Snack	Karottás burgonyaleves	Cseresznyekrémleves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémleves	Pestós paradicsomleves	Feketeszedres gyümölcskrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves
	Másnap reggeli	Almás gyümölcskocsonya	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya
Napi ár:		2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	
Számított tápérték:		740 kcal, ch: 89 g	680 kcal, ch: 53 g	640 kcal, ch: 84 g	620 kcal, ch: 87 g	620 kcal, ch: 42 g	640 kcal, ch: 94 g	600 kcal, ch: 51 g

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Sült csirkecomb, mustármártás, répafánk	Malacsült, hagymás tört zeller	Fűszeres sertésárja, wokban pirított zöldségek	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Csülkös székelykáposzta	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívabogyós zöldsaláta	Currys csirkemell, kelbimbós zöldségtál	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	"Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)	
	Snack	Erdei gyümölcsös tapiókapuding	Almatortaszelet, meggyragu	Feketecskis, narancsos kakaómousse	Almás, mákos lepeny lime-os gyümölcsvelő	Kakaós szelet, málna öntettel	
Napi ár:		3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:		1070 kcal, ch: 60 g	1240 kcal, ch: 47 g	1010 kcal, ch: 35 g	980 kcal, ch: 30 g	1090 kcal, ch: 27 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

35. hét	Hétfő (08.26.)	Kedd (08.27.)	Szerda (08.28.)	Csütörtök (08.29.)	Péntek (08.30.)	Szombat (08.31.)	Vasárnap (09.01.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Citromos, olivabogyós zöldsaláta	Borsikafüves, pórés saláta	Cékla	Színes káposztasaláta	Tökmagolajos savanyúkáposztasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne	Csirkemellpörkölt, galuska	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	Fejtett babfőzelék, füstölt tarjaszeletek	
		Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Feketecskis egrespuding	Somlói galuska	Almás, mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő	Feketecskis, szedres kókuszkrém	
	Étkezés	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	Barbecue sertésfalatok, körtés almasaláta	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)	
	Étkezés	Almás gyümölcscocsonya	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Mangós, epres gyümölcscocsonya	
	Másnap reggeli	Pirított szezámmagos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Citromos, zabkorpás túrókrém	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, 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:	1350 kcal, ch: 72 g	1440 kcal, ch: 68 g	1400 kcal, ch: 61 g	1510 kcal, ch: 81 g	1390 kcal, ch: 93 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

35. hét	Hétfő (08.26.)	Kedd (08.27.)	Szerda (08.28.)	Csütörtök (08.29.)	Péntek (08.30.)	Szombat (08.31.)	Vasárnap (09.01.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 95 400 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Zsályás sertésflekken, majonézes karfiol	Currys csirkemell, kelbimbós zöldségtál	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt kínai kel	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta	Vaslapon sült sertéskaraj, grillezett gomba	Csülkös székelykáposzta
	Ebéd	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis egrespuding szőlőmaglisztel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócs mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztel
	Mini desszert	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívabogyós zöldsaláta	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Szurokfüves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Grillezett, citromos halfilé, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Körözött, zöldség	Pórés tojáslepeny, parmezánnal	Libazsír, zöldség, pékáru	Füstölt tarjaszeletek, 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: 28 g	ch: 25 g	ch: 25 g	ch: 23 g	ch: 21 g	ch: 25 g	ch: 29 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	Zöldségesleves Mákos tészta	Magyaros újborgonya-főzelék, kenyér	Petrezselymes gombaleves Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Zöldfűszeres zöldségleves Gránátos kocka	Fejtett babfőzelék, kenyér	Zöldborsóleves Csülkös székelykáposzta	Hideg szegfűszeges eperkrémleves Mangós, epres gyümölcscocsonya			
	Vacsora	Mákos tészta	Magyaros újborgonya-főzelék, kenyér	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Lúdláb szelet (2 db)	Fejtett babfőzelék, kenyér	Csülkös székelykáposzta	Hideg szegfűszeges eperkrémleves			
	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	Almás gyümölcscocsonya	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Mangós, epres gyümölcscocsonya	Meggyes, áfonyás gyümölcscocsonya			
	Másnap tízórai	Almás gyümölcscocsonya	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Mangós, epres gyümölcscocsonya	Meggyes, áfonyás gyümölcscocsonya			
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				

35. hét		Hétfő (08.26.)	Kedd (08.27.)	Szerda (08.28.)	Csütörtök (08.29.)	Péntek (08.30.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)						
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 400 Ft / 20 NAP
IRE1	Ebéd	Karottás burgonyaleves 34 g (6 g)	Hideg cseresznyekrémleves 21 g (3 g)	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 17 g (10 g)	Zsenge zöldborsóleves 16 g (6 g)
		Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres) 13 g (4 g)	Grillezett pulykamell, fokhagymás, tejfőlös zöldségek 30 g (11 g)	Diós, rántott sertéskaraj, karfiolpüré 29 g (18 g)	Parmezános csirkemell, balzsamecetes, sült cékla lilahagymával 32 g (7 g)	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 36 g (12 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (6 g)	Gesztenyepüré 22 g (6 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Feketeocsókis, citromos kókuszkrém 21 g (2 g)	Joghurtos citromszelet 22 g (10 g)
	Vacsora	Tejfőlös zöldbabfőzelék, sült csirkecomb 31 g (8 g)	Barbecue sertésfalatok, körtés almasaláta 29 g (5 g)	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 29 g (10 g)	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 30 g (10 g)	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller) 28 g (12 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Pírott szeszámagos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Kolbászkarikák, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 26 g (4 g)
	Másnap tízórai	Almás gyümölcskocsonya 19 g (4 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)
Napi ár:		3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g (57 g)	161 g (33 g)	157 g (55 g)	162 g (40 g)	158 g (50 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Karottás burgonyaleves Sertésgyros, hamis tzatziki saláta	47 g (10 g)	Hideg cseresznyekrémleves Grillezett pulykamell, fokhagymás, tejfőlös zöldségek	51 g (14 g)	Petrezselymes gombaleves Diós, rántott sertéskaraj, karfiolpüré	47 g (27 g)	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Parmezános csirkemell, balzsamecetes, sült cékla lilahagymával	49 g (17 g)	Zsenge zöldborsóleves Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel	52 g (18 g)
		1 840 Ft		1 930 Ft		1 870 Ft		1 920 Ft		1 740 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Pírott szeszámagos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	650 Ft	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	650 Ft	Tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	650 Ft	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	650 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 26 g (4 g)	650 Ft
IR2 Leves	Májgaluskaleves 20 g (12 g)	650 Ft	Hideg cseresznyekrémleves 21 g (3 g)	690 Ft	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	680 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 17 g (10 g)	680 Ft	Zsenge zöldborsóleves 16 g (6 g)	650 Ft
IR3 Főétel 1	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne 41 g (14 g)	1 290 Ft	Vincellér pecsenye, borsikafűves, pórés saláta 19 g (12 g)	1 450 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 29 g (10 g)	1 240 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, vasalt pulykamellfilé 31 g (6 g)	1 490 Ft	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller) 28 g (12 g)	1 350 Ft
IR4 Főétel 2	Sült csirkecomb, mustármártás, répafánk 47 g (12 g)	1 440 Ft	Grillezett pulykamell, fokhagymás, tejfőlös zöldségek 30 g (11 g)	1 440 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, karfiolpüré 29 g (18 g)	1 390 Ft	*Almával, sajttal sült csirkemell, íght burgonyapüré 35 g (7 g)	1 220 Ft	Mustáros bundában sült karaj, majonézes kukoricasaláta 47 g (12 g)	1 490 Ft
IR5 Főétel 3	Tejfőlös zöldbabfőzelék, sült csirkecomb 31 g (8 g)	1 490 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska 44 g (32 g)	1 230 Ft	Fűszeres sertésstarja, wokban pírott zöldségek 30 g (10 g)	1 410 Ft	Parmezános csirkemell, balzsamecetes, sült cékla lilahagymával 32 g (7 g)	1 440 Ft	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 36 g (12 g)	1 290 Ft
IR6 Snack	Erdi gyümölcsös tápiókapuding 28 g (3 g)	720 Ft	Gesztenyepüré 22 g (6 g)	680 Ft	Somló galuska 34 g (10 g)	690 Ft	Feketeocsókis, citromos kókuszkrém 21 g (2 g)	690 Ft	Joghurtos citromszelet 22 g (10 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