

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

36. hét		Hétfő (09.02.)		Kedd (09.03.)		Szerda (09.04.)		Csütörtök (09.05.)		Péntek (09.06.)	
H1	Levesek	Paradicsomleves	600 Ft	Tejszínes cseresznye leves	650 Ft	Tejfölös burgonyaleves	590 Ft	Bableves	620 Ft	Csurgatott tojásleves	570 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsó-kréMLEves, füstölt tarjával	650 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	610 Ft	Újházy jércehúsleves	660 Ft	Sertésraguleves	660 Ft	Tejszínes őszibarackleves	650 Ft
H5	Tészták	Diós metélt	920 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal	1 120 Ft	Házi vargabéles	970 Ft	Tepertős, túrós csusza	990 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	990 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Szárazbabfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Sóska, főtt burgonya		Petrezselymes zöldbabfőzelék	
		1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. sült lecsókolbász	1 090 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft
		2. sertéspaprikás (nagy adag)	1 120 Ft	2. főtt, füstölt tarjaszeletek	1 050 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 120 Ft	2. vasalt csirkemellfilé	1 120 Ft	2. csirkemellpörkölt (nagy adag)	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott mozzarella, majonézés jázminrizs	1 090 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	990 Ft	Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás	1 070 Ft	Zöldségpörkölt, galuska	980 Ft	Tojásos lecsó, rizs	970 Ft
H8	Készételek	Húsos pástortarhonya	1 090 Ft	Bakonyi sertéstokány, (gomba, tejföl), orsó tészta	1 080 Ft	Sertéspörkölt, galuska	1 050 Ft	Hentestokány (uborka, sonka, szalonna), jázminrizs	1 070 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska	1 030 Ft
H9	Készételek	Temesvári sertéstokány (sertéslapocka, szalonna, lecsó, zöldbab), jázminrizs	1 070 Ft	Mézes-currys, sült csirkefalatok, jázminrizs	1 050 Ft	Stroganoff csirkefalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs	1 090 Ft	Részezes, füstös pulykapecsenye (fehérbor, szalonna), csusza tészta	1 120 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), főtt burgonya	1 050 Ft
H11	Frissensültek	Kijevi sertésborda (szerecsendiós, zöldfűszeres, sajtos, bundázott)		Mátrai borzas csirkemell (sajtos, tejfölös, burgonyás bundában)		Sonkával töltött pulykamell rántva		Csirkemell Orly módra		Szezámagos, rántott csirkemell	
		1. majonézés jázminrizs	1 090 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 100 Ft	1. kukoricás rizs	1 070 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft
		2. burgonyapüré	1 150 Ft	2. hasábburgonya	1 190 Ft	2. franciasaláta	1 170 Ft	2. hasábburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 160 Ft
H12	Népszerű ételek	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 090 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1 190 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti	1 190 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, galuska	1 320 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), burgonyapüré	1 250 Ft
H13	Ínyenc ételek	Sertésborda Budapest módra (natúr sertésborda, zöldborsós, csirkemájás raguval), hercegnő burgonya	1 290 Ft	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), tarhonya	1 170 Ft	Rántott halfilé, franciasaláta	1 370 Ft	Natúr sertésborda, erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya	1 250 Ft	Hagymás marharostélyos, hasábburgonya	1 420 Ft
H20	Desszertek	Gyümölcszel töltött palacsinta (alma, meggy, málna), vaníliaszósz	620 Ft	Rumos, meggyes piskóta, csokiszósz	560 Ft	Citromos túrókocka	580 Ft	Sacher szelet	590 Ft	Almás pite	580 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1.

36. hét		Hétfő (09.02.)		Kedd (09.03.)		Szerda (09.04.)		Csütörtök (09.05.)		Péntek (09.06.)	
ZS1	Low carb levesek	Citromos sárgabarack-krémleves 160 kcal, ch: 17 g	690 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke 210 kcal, ch: 12 g	680 Ft	Tejszínes szilvaleves 140 kcal, ch: 16 g	650 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 220 kcal, ch: 13 g	690 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	660 Ft
P1	Paleo levesek	Tárkonyos sertésraguleves 150 kcal, ch: 8 g	720 Ft	Korhelyleves kolbásszal 380 kcal, ch: 6 g	740 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	740 Ft	Szederkremleves 110 kcal, ch: 9 g	720 Ft	Pestós karalábékrémleves 150 kcal, ch: 10 g	720 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet 370 kcal, ch: 13 g	1 290 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, lenmagos, kevert saláta 390 kcal, ch: 12 g	1 350 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 260 kcal, ch: 10 g	1 370 Ft	Majoránás pulykatokány, kovászos uborka 310 kcal, ch: 6 g	1 270 Ft	Borsos sült csirkecomb, gombamártás 390 kcal, ch: 6 g	1 290 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 360 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 360 kcal, ch: 17 g	1 270 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen 370 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás zöldköret 350 kcal, ch: 15 g	1 250 Ft	Citromos halfilé, light majonézes zöldbabsaláta 220 kcal, ch: 9 g	1 360 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Sovány sertéspaprikás, galuska 620 kcal, ch: 13 g	1 270 Ft	Mandulás, rántott camembert, áfonyás gyümölcsmártás 640 kcal, ch: 17 g	1 490 Ft	Brokkolífőzelék, párizsi sertésborda 530 kcal, ch: 15 g	1 310 Ft	Sertésgyros, pita, feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 11 g	1 330 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 500 kcal, ch: 15 g	1 270 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 450 kcal, ch: 9 g	1 260 Ft	Tojásos galuska, kovászos uborka 520 kcal, ch: 10 g	1 180 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 430 kcal, ch: 13 g	1 220 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 520 kcal, ch: 5 g	1 220 Ft	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli 450 kcal, ch: 31 g	1 190 Ft
ZS9	Fitt ételek	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 450 kcal, ch: 43 g	1 180 Ft	Málnás, túrós palacsinta (2 db), vaníliaöntet 330 kcal, ch: 23 g	1 330 Ft	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 420 kcal, ch: 29 g	1 250 Ft	Jércejava Csákváry módra (tojásos lecsóval), galuska 600 kcal, ch: 14 g	1 320 Ft	Tavaszi sertésragu, zöldborsós, pórés quinoa 560 kcal, ch: 38 g	1 290 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2.

36. hét		Hétfő (09.02.)		Kedd (09.03.)		Szerda (09.04.)		Csütörtök (09.05.)		Péntek (09.06.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Cukkinis zöldségpüré, paszternák chips 230 kcal, ch: 25 g	1 550 Ft	Köleslepény, áfonyás gyümölcsmártás 330 kcal, ch: 20 g	1 350 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 56 g	1 320 Ft	Zöldséges hajdinafasírt, tökmagolajos savanyúkáposzta 360 kcal, ch: 30 g	1 550 Ft	Rántott sajt, mandulás bundában, rizi-bizi (barnarizs) 840 kcal, ch: 89 g	1 650 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tejberizs, erdei gyümölcsmártás 580 kcal, ch: 91 g	1 250 Ft	Fenyőmagos, padlizsános burgonya, napon szárított paradicsommártás 360 kcal, ch: 41 g	1 550 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 440 kcal, ch: 32 g	1 550 Ft	Lencsepüré, balzsamecetes zöldségszalma (nyers) 500 kcal, ch: 58 g	1 490 Ft	Zöldborsós, pórés quinoa, citromfűves, olívbogyós öntet 250 kcal, ch: 37 g	1 490 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Fokhagymás tejfőlés tészta, pirított bacon 700 kcal, ch: 68 g	1 440 Ft	Pulykamell hawaii raguval (sonka, ananász), kukoricás barnarizs 680 kcal, ch: 78 g	1 490 Ft	Pikáns sárgaborsófőzelék, kemencében sült csülök 850 kcal, ch: 34 g	1 490 Ft	Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, majonézes, lillahagymás karfiolsaláta 550 kcal, ch: 22 g	1 420 Ft	Carbonara spagetti (parmezán) 650 kcal, ch: 59 g	1 580 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rakott burgonya, házi kolbász 840 kcal, ch: 44 g	1 490 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), zelleres hasábburgonya 490 kcal, ch: 39 g	1 620 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 670 kcal, ch: 22 g	1 390 Ft	Harcsapaprikás, túrós csusza (pirított bacon) 720 kcal, ch: 52 g	1 690 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, rostlapon sült pulykamell 500 kcal, ch: 45 g	1 390 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Fűszeres morzsában sült halfilé, lillahagymás, majonézes burgonyasaláta 530 kcal, ch: 43 g	1 650 Ft	Mexikói spagetti, reszelt sajt 650 kcal, ch: 81 g	1 350 Ft	Rántott csirkemell, hagymás, párolt kelbimbó 380 kcal, ch: 26 g	1 650 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, majoránnás pulykatokány 510 kcal, ch: 23 g	1 490 Ft	Csirkemell kukkini köntösben, édesköményes párolt zöldségek 480 kcal, ch: 45 g	1 490 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low carb	Szalonnás, gombás sertésragu, tészta 620 kcal, ch: 12 g	1 440 Ft	Dubarry csirkemell, almás zellersaláta 380 kcal, ch: 28 g	1 490 Ft	Csirkecombfilé chili szószban, csípős zöldségek 410 kcal, ch: 21 g	1 440 Ft	Rakott brokkoli (szárnyashús), parmezánnal 420 kcal, ch: 11 g	1 490 Ft	Zúzapörkölt, galuska 610 kcal, ch: 50 g	1 490 Ft
P4	Paleo ételek 2 Low carb	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 330 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörösbör), galuska 570 kcal, ch: 53 g	1 490 Ft	Rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 470 kcal, ch: 19 g	1 790 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré 430 kcal, ch: 8 g	1 490 Ft	Citromfűves, olívbogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 320 kcal, ch: 15 g	1 440 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén	Grill sertéskaraj, zöldborsomártás, citromos kelbimbó ch: 6 g	1 490 Ft	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, kevert saláta ch: 10 g	1 490 Ft	Kemencében sült csülök, paradicsomsaláta ch: 9 g	1 490 Ft	Fűszeres sertésstarja, pirított kínai kel ch: 9 g	1 490 Ft	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás ch: 7 g	1 440 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén	Magyaros jércetokány, házi csalamádé ch: 9 g	1 440 Ft	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, napon szárított paradicsommártás ch: 11 g	1 440 Ft	Csikóstokány, brokkolilepény ch: 9 g	1 490 Ft	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab ch: 7 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek	Brownie 360 kcal, ch: 6 g	650 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 310 kcal, ch: 17 g	650 Ft	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	650 Ft	Eperhabos piskóta 330 kcal, ch: 12 g	650 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	650 Ft
P10	Paleo desszertek	Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g	800 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	740 Ft	Erdei gyümölcsös kókusz kocka, csokiöntet 470 kcal, ch: 5 g	800 Ft	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 24 g	750 Ft	Áfonyás tapiókapuding 100 kcal, ch: 15 g	750 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

36. hét	Hétfő (09.02.)	Kedd (09.03.)	Szerda (09.04.)	Csütörtök (09.05.)	Péntek (09.06.)	Szombat (09.07.)	Vasárnap (09.08.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 490 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 27 990 Ft / 28 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Paradicsomleves Diós metélt	1 180 Ft	Majoránna zöldségleges Mézes-currys, sült csirkefalatok, jázminrizs	1 220 Ft	Tejfölös burgonyaleves Sertéspörkölt, galuska	1 220 Ft	Tárkonyos zöldségleges Sóska, főtt burgonya, főtt tojás	1 220 Ft	Húsgaluska leves Tojásos lecsó, rizs	1 220 Ft	Bolognai spagetti, reszelt sajt Almás pite	1 200 Ft	Csurgatott tojásleves Szezámagos, rántott csirkemell, 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	Paradicsomleves Temesvári sertéstokány, jázminrizs	1 420 Ft	Majoránna májgaluskaleves Szárazbabfőzelék, főtt füstölt tarjaszeletek	1 420 Ft	Zöldségleges cénamélttel Stroganoff csirkefalatok, jázminrizs	1 420 Ft	Bableves Tepertős, túrós csusza	1 420 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült virsli (2 db) Almás pite	1 380 Ft	Húsgaluska leves Franciás csirkemáj, főtt burgonya	1 420 Ft	Csurgatott tojásleves Szezámagos, rántott csirkemell, petrezselymes jázminrizs	1 420 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségleges Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	470 kcal ch: 20 g 1 690 Ft	Karalábefőzelék, fűszeres csirkemellapró Alma-ribizli kocsonya	410 kcal ch: 24 g 1 690 Ft	Hamis gulyásleves Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	510 kcal ch: 28 g 1 690 Ft	Vajbaleves Majoránna pulykatokány, kovászos uborka	480 kcal ch: 19 g 1 690 Ft	Húsgaluska leves Sárgarépas vagdalt, ghí vajas zellerpüré	630 kcal ch: 17 g 1 690 Ft	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli Málnás, citromos joghurtorta kocka	690 kcal ch: 36 g 1 690 Ft	Pestós karalábékremleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	450 kcal ch: 20 g 1 690 Ft

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségleges Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	520 kcal ch: 14 g 1 790 Ft	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, napon szárított paradicsommártás Alma-ribizli kocsonya	400 kcal ch: 22 g 1 790 Ft	Csikótokány, brokkolilepény Gyömbéres gyümölcssaláta	590 kcal ch: 25 g 1 790 Ft	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet	670 kcal ch: 32 g 1 790 Ft	Pestós karalábékremleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	450 kcal ch: 20 g 1 790 Ft	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egésznapos, három étkezéssel étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert Össz. szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldségleges Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	48 g (31 g) 1 740 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	50 g (21 g) 1 750 Ft	Újházy jércéhusleves Zöldséges polenta, fokhagymamártás	49 g (10 g) 2 010 Ft	Vajbaleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé	49 g (12 g) 1 980 Ft	Pestós karalábékremleves Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	48 g (22 g) 1 790 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

36. hét	Hétfő (09.02.)	Kedd (09.03.)	Szerda (09.04.)	Csütörtök (09.05.)	Péntek (09.06.)	Szombat (09.07.)	Vasárnap (09.08.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 700 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 83 900 Ft / 28 NA P		
ZS 121	Ebéd	Sovány sertéspaprikás, galuska	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, napon szárított paradicsommártás	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Citromfűves, olivabogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli
	Vacsora	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	Tojásos galuska, kovászos uborka	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab
	Snack	Citromos sárgabarack-krémleves	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Vanília, zabkorpás túrókrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Tojásos lecsó, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sajtszeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	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:		1420 kcal, ch: 45 g	1390 kcal, ch: 46 g	1380 kcal, ch: 41 g	1520 kcal, ch: 35 g	1350 kcal, ch: 38 g	1110 kcal, ch: 43 g	990 kcal, ch: 45 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	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Karalábefőzelék, fűszeres csirkemellapró	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré	Sárgarépás vagdalt, ghi vajjas zellerpüré	Citromfűves, olivabogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab
	Vacsora	Tejszínes parajfőzelék, főtt tojás (2 db)	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, napon szárított paradicsommártás	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Majoránna pulykatokány, kovászos uborka	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Tojásos lecsó, extrudált kenyér (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sajtszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	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:		870 kcal, ch: 23 g	850 kcal, ch: 37 g	930 kcal, ch: 29 g	910 kcal, ch: 30 g	1040 kcal, ch: 37 g	850 kcal, ch: 35 g	850 kcal, ch: 28 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

36. hét	Hétfő (09.02.)	Kedd (09.03.)	Szerda (09.04.)	Csütörtök (09.05.)	Péntek (09.06.)	Szombat (09.07.)	Vasárnap (09.08.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 490 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 57 990 Ft / 28 NAP		
ZS 141	Ebéd	Zöldséges sült burgonya	Főtt jázminrizs, áfonyás gyümölcsmártás	Csicsiriborsó pogácsa, csipős zöldségek	Lencsepüré	Gombamártás, brokkolis, paprikás felfűjt	Cukkinis lecsó, rizs	Zöldborsós, pórés quinoa, citromfűves, olivabogyós öntet
	Vacsora	Színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet	Almás zellersaláta	Mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Pórés, gombás zöldségek, petrezselyemmártás	Édesköményes párolt zöldségek	Citrusos parajsaláta	Tofus zöldségcurry
	Snack	Citromos sárgabarack-krémleves	Magyaros karfiolleves	Tejszínes szilvaleves	Szederkrémleves	Mexikói káposztaleves	Pestós karalábékrémleves	Ribizlikrémleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya
Napi ár:		2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	
Számított tápérték:		610 kcal, ch: 86 g	670 kcal, ch: 99 g	630 kcal, ch: 69 g	700 kcal, ch: 72 g	640 kcal, ch: 58 g	670 kcal, ch: 98 g	710 kcal, ch: 75 g

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Karalábéfőzelék, fűszeres csirkemellapró	Csikóstokány, brokkolilepény	Rakott brokkoli (szárnyashús), parmezánnal	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, napon szárított paradicsommártás	Csirkecombfilé chili szószban, csipős zöldségek	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Sárgarépás vagdalt, ghi vajjas zellerpüré	
	Snack	Feketeccokis málnás kókuszkrém	Répatortakocka	Feketeccokis epres kókuszkrém	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet	Áfonyás tapiókapuding	
Napi ár:		3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:		980 kcal, ch: 18 g	1110 kcal, ch: 30 g	1090 kcal, ch: 34 g	1110 kcal, ch: 43 g	980 kcal, ch: 35 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

36. hét	Hétfő (09.02.)	Kedd (09.03.)	Szerda (09.04.)	Csütörtök (09.05.)	Péntek (09.06.)	Szombat (09.07.)	Vasárnap (09.08.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Lenmagos, kevert saláta	Paradicsomsaláta	Tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Uborkasaláta	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel.
		Sovány sertéspaprikás, galuska	Tojásos galuska, kovászos uborka	Káposztás tészta	Zöldségpörkölt, galuska	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré	
		Fekete csokis málnás kókuszkrém	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	
	Étkezés	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Köleslepény, napon szárított paradicsommártás	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Majoránna pulykatokány, kovászos uborka	Borsos sült csirkecomb, gombamártás	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Meggyes gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Tojásos lecsó	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:	1400 kcal, ch: 57 g	1590 kcal, ch: 89 g	1450 kcal, ch: 103 g	1440 kcal, ch: 93 g	1440 kcal, ch: 44 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

36. hét	Hétfő (09.02.)	Kedd (09.03.)	Szerda (09.04.)	Csütörtök (09.05.)	Péntek (09.06.)	Szombat (09.07.)	Vasárnap (09.08.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 95 400 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Karalábéfőzelék, fűszeres csirkemellapró	Csikóstokány, brokkolilepény	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Citromfűves, olivabogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré	Sárgarépas vagdalt, ghí vajás zellerpüré	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab
	Ebéd	Feketecskokis málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Gombával sült sertésárja, lenmagos, kevert saláta	Kemencében sült csülök, paradicsomsaláta	Vasalt csirkemellfilé, füstös zöldségpüré	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Szárnyasmájkrém, zöldség	Póré s tojássaláta	Gombakrém, zöldség	Tojásos lecsó	Brokkolis, paprikás felfújt	Diós, almás muffin, citrommártás	Kacsaszír, lilahagyma, pékáru
Napi ár:	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	
Számított tápérték:	ch: 23 g	ch: 28 g	ch: 27 g	ch: 26 g	ch: 30 g	ch: 30 g	ch: 26 g	

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 900 Ft HELYETT 20 490 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 600 Ft HELYETT 76 490 Ft / 28 NAP			
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap				
SZ1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves Diós metélt	Szárzabfőzelék, kenyér	Gombás zöldségleves Sertéspörkölt, paradicsomsaláta	Savanyú, tárkonyos zöldségleves Zöldségpörkölt, galuska	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Zöldséges erőleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves Barackos köleskása			
	Vacsora	Diós metélt	Szárzabfőzelék, kenyér	Sertéspörkölt, paradicsomsaláta	Sacher szelet (2 db)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves			
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)			
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya			
	Másnap tízórai	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya			
Napi ár:	4 300 Ft 3 300 Ft	4 300 Ft 3 300 Ft	4 700 Ft 3 700 Ft	4 300 Ft 3 300 Ft	4 300 Ft 3 300 Ft	4 700 Ft 3 700 Ft	4 000 Ft 3 000 Ft				






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

36. hét		Hétfő (09.02.)	Kedd (09.03.)	Szerda (09.04.)	Csütörtök (09.05.)	Péntek (09.06.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)						
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 400 Ft / 20 NAP
IRE1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves 12 g (4 g)	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	Újházy jércehúsleves 11 g (4 g)	Vajbaleves 19 g (6 g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)
		Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 36 g (27 g)	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 38 g (6 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé 30 g (6 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 34 g (18 g)
	Uzsonna	Feketeocsokis málnás kókuszkrém 22 g (5 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Feketeocsokis epres kókuszkrém 20 g (3 g)	Mangós kókuszkása 20 g (9 g)	Málnás, citromos joghurttorta kocka 20 g (12 g)
	Vacsora	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 32 g (10 g)	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, fenyőmagos, padlizsános burgonya 29 g (6 g)	Csirkecombfilé chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	Fokhagymás sertésapró, gombás zöldkötet 28 g (11 g)	Citromfűves, olivabogyós mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 28 g (11 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos 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)
	Másnap reggeli	Kapros szendvicsskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	Tojásos lecsó, extrudált kenyér 29 g (5 g)	Diétás baracklevél, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Alma-rizibizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 22 g (6 g)
Napi ár:		3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		163 g. (57 g.)	160 g. (44 g.)	158 g. (51 g.)	157 g. (43 g.)	157 g. (62 g.)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz. szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldségleves Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	48 g (31 g)	Tejfölös gombaleves, csipetke Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	50 g (21 g)	Újházy jércehúsleves Zöldséges polenta, fokhagymamártás	49 g (10 g)	Vajbaleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé	49 g (12 g)	Pestós karalábékrémleves Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	48 g (22 g)
		1 740 Ft		1 750 Ft		2 010 Ft		1 980 Ft		1 790 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Kapros szendvicsskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	650 Ft	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	650 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	650 Ft	Tojásos lecsó, extrudált kenyér 29 g (5 g)	650 Ft	Diétás baracklevél, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)	650 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	720 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	680 Ft	Újházy jércehúsleves 11 g (4 g)	660 Ft	Vajbaleves 19 g (6 g)	690 Ft	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	720 Ft
IR3 Főétel 1	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 32 g (10 g)	1 450 Ft	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, fenyőmagos, padlizsános burgonya 29 g (6 g)	1 350 Ft	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 35 g (6 g)	1 250 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás zöldkötet 28 g (11 g)	1 250 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 34 g (18 g)	1 270 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 36 g (27 g)	1 260 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	1 270 Ft	Csirkecombfilé chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	1 350 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé 30 g (6 g)	1 490 Ft	Tavaszi sertésragu, zöldborsós, pörés quinoa 48 g (10 g)	1 290 Ft
IR5 Főétel 3	Sovány sertéspaprikás, galuska 48 g (35 g)	1 270 Ft	Dubarry csirkemell, almás zellersaláta 42 g (12 g)	1 490 Ft	Rántott csirkemell, hagymás, párolt kelbimbó 42 g (17 g)	1 650 Ft	Jércejava Csákváry módra, galuska 46 g (32 g)	1 320 Ft	Citromfűves, olivabogyós mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 28 g (11 g)	1 440 Ft
IR6 Snack	Brownie 31 g (25 g)	650 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 37 g (14 g)	650 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	560 Ft	Mangós kókuszkása 20 g (9 g)	590 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 20 g (12 g)	650 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Tavaszi Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1740 Ft!
S27!	Kiló Faló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	690 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	610 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	690 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	360 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	690 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft