

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

37. hét		Hétfő (09.09.)		Kedd (09.10.)		Szerda (09.11.)		Csütörtök (09.12.)		Péntek (09.13.)	
H1	Levesek	Zöldséges karalábéleves	560 Ft	BrokkolikréMLEVES	580 Ft	Magyaros zellerleves	580 Ft	EgreskréMLEVES	620 Ft	Grízgaluskaleves	540 Ft
H2	Levesek	Tejszínes csirkemellkréMLEVES	650 Ft	Palócleves (sertéshús)	660 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	630 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	610 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	650 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	990 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 020 Ft	Stíriai, házi túrós galuska	1 050 Ft	Káposztás cvekedli	950 Ft	Tojásos nokedli	990 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes zöldborsófőzelék		Kelkáposztafőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Tejszínes spenótfőzelék		Fejtett babfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	980 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 020 Ft	1. tükörtojás (2 db)	980 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 050 Ft
		2. natúr csirkemell	1 120 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 030 Ft	2. csülökpörkölt (nagy adag)	1 120 Ft	2. sertésapró (nagy adag)	1 090 Ft	2. sült lecsókolbász	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Cukkínis lecsó, galuska	990 Ft	Tejbebriz, kakaósózás	900 Ft	Mákos nudli, porcukorral	990 Ft	Karfiol csípős bundában, majonézes burgonyasaláta	1 070 Ft	Rántott hagymakarikák, burgonyapüré	1 090 Ft
H8	Készételek	Bükki tuskés sertésragu (gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), fusilli	1 090 Ft	Mézes, mustáros sertésapró, jázminrizs	1 050 Ft	Csirkecombfilé, "erdészlánya" módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), fűszeres jázminrizs	1 090 Ft	Zúzapörkölt, galuska	990 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	1 020 Ft
H9	Készételek	Paprikás burgonya, virslivel	1 090 Ft	Rakott zöldbab (szárnyashús)	1 070 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	990 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, tört burgonya	1 090 Ft	Oroszházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	990 Ft
H11	Frissensültek	Diós, rántott csirkecombfilé		Holstein sertésborda		Sokmagvas, bundázott pulykamell		Sertésborda párizsiasan		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell	
		1. mazsolás rizs	1 100 Ft	1. kukoricás rizs	1 100 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 100 Ft	1. rizi-bizi	1 090 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 090 Ft
		2. burgonyakrokkett	1 190 Ft	2. burgonyapüré	1 140 Ft	2. hasábburgonya	1 190 Ft	2. majonézes burgonyasaláta	1 190 Ft	2. burgonyapüré	1 110 Ft
H12	Népszerű ételek	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésjarja), hagymás tört burgonya	1 190 Ft	Fűszeres túrókrémmel töltött pulykamell rántva, snidlinges tejföl mártás, kukoricás rizs	1 230 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 250 Ft	Cigánypecsenye, ropogós kakastaréjjal, sült burgonya	1 290 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasábburgonya	1 270 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gulácsi jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokkett	1 230 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfőlés gombamártással), tejfőlés, túrós galuska	1 180 Ft	Óvári sertéskaraj, (gomba, sonka, sajt) hasábburgonya	1 320 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 250 Ft	Grillezett csirkemellfalatok, parmezános tejföllel, petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, málnaöntet	620 Ft	Tejszínes karamellszelet	560 Ft	Málnahabos piskóta	600 Ft	Eszterházy szelet	590 Ft	Oroszkrémszelet	530 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1.

37. hét		Hétfő (09.09.)		Kedd (09.10.)		Szerda (09.11.)		Csütörtök (09.12.)		Péntek (09.13.)	
ZS1	Low carb levesek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	640 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 13 g	640 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	640 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 300 kcal, ch: 16 g	660 Ft	Zöldséges rizsleves 100 kcal, ch: 16 g	660 Ft
P1	Paleo levesek	Húsgaluska leves 360 kcal, ch: 8 g	750 Ft	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 11 g	760 Ft	Francia hagymaleves 110 kcal, ch: 13 g	700 Ft	Szegfűszeges meggyleves 150 kcal, ch: 16 g	700 Ft	Karfiolleves 90 kcal, ch: 8 g	700 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Rozmaringos sertésfalatok, vajás, juhtúrós brokkolisaláta 530 kcal, ch: 10 g	1 290 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta 300 kcal, ch: 11 g	1 290 Ft	Grillezett halfilé, párolt brokkoli, tejszínes mustárszószban 250 kcal, ch: 9 g	1 320 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 300 kcal, ch: 9 g	1 270 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatál 400 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, citromos kelbimbó 300 kcal, ch: 7 g	1 270 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pirítamin paprika, olivabogyó, pestó), pirított zöldséges pórékrém 380 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák 370 kcal, ch: 15 g	1 190 Ft	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g	1 260 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 330 kcal, ch: 6 g	1 290 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Fetasajtos sertéskaraj, szélesmetélt, fűszeres paradicsommártás 550 kcal, ch: 29 g	1 260 Ft	Csirkemell párizsiasan pirított, citromos ceruzabab 390 kcal, ch: 21 g	1 350 Ft	Diós, rántott csirkemell, meggy mártás 520 kcal, ch: 20 g	1 320 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 520 kcal, ch: 20 g	1 330 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerecsendió sárgarépapüré 420 kcal, ch: 15 g	1 250 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft	Kókuszkrémes palacsinta (2 db), erdei gyümölcsös eperragu 410 kcal, ch: 28 g	1 250 Ft	Csikóstokány, galuska 580 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Rántott gomba, light franciasaláta 370 kcal, ch: 27 g	1 190 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 460 kcal, ch: 28 g	1 250 Ft
ZS9	Fitt ételek	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 370 kcal, ch: 18 g	1 230 Ft	Teriyaki csirkemellcsikok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 230 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 470 kcal, ch: 29 g	1 270 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 640 kcal, ch: 25 g	1 270 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, paprikás barnarizs 740 kcal, ch: 78 g	1 290 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2.

37. hét		Hétfő (09.09.)		Kedd (09.10.)		Szerda (09.11.)		Csütörtök (09.12.)		Péntek (09.13.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Píritott zöldségpüré, sárgarépa chips 260 kcal, ch: 16 g	1 490 Ft	Leccsós zöldbab 250 kcal, ch: 34 g	1 330 Ft	Zöldborsós quinoa, fokhagymamártás 420 kcal, ch: 52 g	1 490 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 560 kcal, ch: 65 g	1 490 Ft	Gomba vadasan, spagetti 580 kcal, ch: 78 g	1 290 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Francia rakott burgonya 710 kcal, ch: 67 g	1 490 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, főtt burgonya 700 kcal, ch: 70 g	1 590 Ft	Cukkinis zöldségpüré, zeller chips 210 kcal, ch: 19 g	1 490 Ft	Lávakövn sült padlizsán, hagymás köles 450 kcal, ch: 57 g	1 390 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás barnarizs 490 kcal, ch: 75 g	1 220 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Kapros tökfőzelék, csipős csirkecomb 360 kcal, ch: 15 g	1 490 Ft	Magyaros csirkemelltokány, galuska 590 kcal, ch: 53 g	1 490 Ft	Rántott csirkemell, fenyőmagos light burgonyapüré 600 kcal, ch: 50 g	1 520 Ft	Dijoni mustáros sertéskaraj, light burgonyapüré 520 kcal, ch: 28 g	1 490 Ft	Carbonara spagetti (parmezán) 650 kcal, ch: 59 g	1 550 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell, kókuszolajos, fűszeres, zöldséges burgonya 740 kcal, ch: 68 g	1 590 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt (sajt, parmezán, gomba, sonka) 590 kcal, ch: 54 g	1 550 Ft	Csirkemájás rizottó parmezánnal 530 kcal, ch: 53 g	1 390 Ft	Zöldborsós szárnyaspörkölt, hagymás, zöldséges köles 540 kcal, ch: 47 g	1 490 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütvé 500 kcal, ch: 20 g	1 440 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Húsos pástortarhonya (szárnyashús, csipős kolbász) 770 kcal, ch: 71 g	1 490 Ft	Fűszeres bundában sült karaj, zelleres hasábburgonya 500 kcal, ch: 42 g	1 590 Ft	Sóskafezelék, rántott csirkemell 470 kcal, ch: 32 g	1 550 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, light tartáros kukoricasaláta 650 kcal, ch: 42 g	1 750 Ft	Csirkemell sajtos bundában, rizi-bizi 750 kcal, ch: 87 g	1 490 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low carb	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 370 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Görögös csirkecomb, zöldségkrokkett 590 kcal, ch: 35 g	1 490 Ft	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, cukkinis zöldségpüré 430 kcal, ch: 16 g	1 550 Ft	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta ch: 10 g	1 490 Ft	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény 600 kcal, ch: 13 g	1 440 Ft
P4	Paleo ételek 2 Low carb	Ördögi csirkecomb (csipős), szalonvás kelbimbó 450 kcal, ch: 7 g	1 440 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (fűstölt szalonna, gomba), fokhagymás parajkrém 380 kcal, ch: 9 g	1 490 Ft	Bazsalikom, paprikás pulykaragu, tészta 610 kcal, ch: 14 g	1 590 Ft	Fűszeres csirkecomb-falatok, póréhagyma-mártásban, színes karfiolmorzsa 410 kcal, ch: 16 g	1 440 Ft	Kapros, nyári káposzta (szárnyashúsból) 540 kcal, ch: 17 g	1 440 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással ch: 7 g	1 440 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, bacon) ch: 11 g	1 440 Ft	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta ch: 10 g	1 550 Ft	Kókusztejes pulykamell, sült zöldségek, píritott bacon 420 kcal, ch: 11 g	1 490 Ft	Gyömbéres sertésstarja, chilis, padlizsános zöldségkrém ch: 7 g	1 550 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén	Köményes sertésstarja, petrezselymes, píritott zöldségpüré ch: 10 g	1 490 Ft	Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré ch: 6 g	1 440 Ft	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás ch: 6 g	1 440 Ft	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt ch: 13 g	1 490 Ft	Reszelt sertésmáj, paradicsomos kevert saláta ch: 12 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 240 kcal, ch: 4 g	620 Ft	Epres mascarpone kocka 270 kcal, ch: 7 g	650 Ft	Mákos citromkocka 250 kcal, ch: 8 g	620 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 9 g	640 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 210 kcal, ch: 3 g	620 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g	820 Ft	Málnás tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g	720 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch: 10 g	820 Ft	Narancsos csokoládékocka 410 kcal, ch: 5 g	820 Ft	Szilvás piskóta, fahéjas öntet 350 kcal, ch: 7 g	780 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

37. hét	Hétfő (09.09.)	Kedd (09.10.)	Szerda (09.11.)	Csütörtök (09.12.)	Péntek (09.13.)	Szombat (09.14.)	Vasárnap (09.15.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 490 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 27 990 Ft / 28 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Zöldséges karalábéleves Cukkinis lecsó, galuska	1 220 Ft	Brokkolikrémeleves Tejbegríz, kakaószórás	1 220 Ft	Magyaros zellerleves Tejfeles burgonyafőzelék, sült virsli	1 220 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Káposztás cvekedli	1 220 Ft	Grízgaluskaleves Orosházi tarhonyás csirke	1 220 Ft	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes jázminriz Oroszkrémszelet	1 220 Ft	Zöldborsós zöldségraguleves Bud Spencer kedvence	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	Zöldséges karalábéleves Paprikás burgonya, virslivel	1 420 Ft	Brokkolikrémeleves Hawaii makaróni	1 420 Ft	Magyaros zellerleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 420 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Zúzapörkölt, galuska	1 450 Ft	Grízgaluskaleves Fejtett babfőzelék, sült lecsókolbász	1 420 Ft	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes jázminriz Oroszkrémszelet	1 450 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Orosházi tarhonyás csirke	1 420 Ft

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	600 kcal ch: 21 g 1 690 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta	520 kcal ch: 24 g 1 690 Ft	Francia hagymaleves Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák	480 kcal ch: 28 g 1 690 Ft	Rántott gomba, light franciasaláta Gyümölcsös túrórtakocka	580 kcal ch: 36 g 1 690 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatál Kókuszgolyó (2 db)	610 kcal ch: 15 g 1 690 Ft	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, paradicsomos kevert saláta	570 kcal ch: 20 g 1 690 Ft	Zöldséges rizsleves Csipős sertéscurry, karfiolrizs	590 kcal ch: 27 g 1 690 Ft

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Húsgaluskaleves Ördögi csirkecomb (csipős), szalonnás kelbimbó	810 kcal ch: 15 g 1 790 Ft	Gombás zöldségraguleves Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré	660 kcal ch: 18 g 1 790 Ft	Francia hagymaleves Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	640 kcal ch: 23 g 1 790 Ft	Szegfűszeges meggyeletes Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta	510 kcal ch: 26 g 1 790 Ft	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, paradicsomos kevert saláta	570 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)	Zöldséges karalábéleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g) 1 670 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Toszkán csirkemell, pirított zöldséges porékrem	50 g (19 g) 1 790 Ft	Francia hagymaleves Grillezett halfilé, zöldborsós quinoa, fokhagymamártás	52 g (9 g) 1 990 Ft	Zöldséges marhahúsleves Rántott gomba, vegyes saláta	49 g (26 g) 1 760 Ft	Karfiolleves Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerezscendios sárgarépapüré	50 g (29 g) 1 750 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

37. hét	Hétfő (09.09.)	Kedd (09.10.)	Szerda (09.11.)	Csütörtök (09.12.)	Péntek (09.13.)	Szombat (09.14.)	Vasárnap (09.15.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 700 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 83 900 Ft / 28 NAP		
ZS 121	Ebéd	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Csirke mell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	Csikóstokány, galuska	Rántott gomba, light franciasaláta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Kapros, nyári káposzta
	Vacsora	Fűszeres sertéskaraj, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák	Tárkonyos csirke mell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol	Reszelt sertésmáj, paradicsomos kevert saláta	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré	Fehérboros, zöldséges pulykatal
	Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrortakocka	Körtés gyümölcskocsonya	Kókuszgolyó (2 db)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, Zsírégető kifli	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Pulykakolbász, 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:		1250 kcal, ch: 41 g	1260 kcal, ch: 40 g	1520 kcal, ch: 39 g	1230 kcal, ch: 51 g	1280 kcal, ch: 41 g	1240 kcal, ch: 45 g	1100 kcal, ch: 35 g

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 190 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 900 Ft / 28 NAP		
ZS 131	Ebéd	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Toszkán csirke mell, pirított zöldséges pórékrém	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirke mell, cukkinis zöldségpüré	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Kapros, nyári káposzta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Fehérboros, zöldséges pulykatal
	Vacsora	Ördögi csirkecomb (csípős), szalonnás kelbimbó	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta	Sóskafőzelék, főtt tojás (2 db)	Tárkonyos csirke mell falatok, petrezselymes karfiol	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Reszelt sertésmáj, paradicsomos kevert saláta
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Főtt virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db)	Pulykakolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Juhtúrós pogácsa (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	
Számított tápérték:		1000 kcal, ch: 32 g	910 kcal, ch: 38 g	990 kcal, ch: 28 g	880 kcal, ch: 36 g	1040 kcal, ch: 37 g	1070 kcal, ch: 21 g	970 kcal, ch: 38 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

37. hét	Hétfő (09.09.)	Kedd (09.10.)	Szerda (09.11.)	Csütörtök (09.12.)	Péntek (09.13.)	Szombat (09.14.)	Vasárnap (09.15.)	
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	Pirított zöldségpüré, sárgarépa chips	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Light burgonyapüré, pirított zellerkockák	Színes karfiomorzsa, póréhagyma mártásban	Gomba vadasan	Cukkinis zöldséglepény, zöldfűszeres kelbimbómártás	Bazsalikomós tofu, paprikás barnarizs
	Vacsora	Kókuszolajos, zöldséges burgonya	Lecsós zöldbab	Zöldborsós quinoa, fokhagymamártás	Hagymás köles	Paradicsomos fehérbab	Provence-i zöldségtál, pirított tökmag	Cukkinis lecsó
	Snack	Őszibarack krémleves	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal	Francia hagymaleves	Szegfűszeges meggyleves	Zöldséges rizsleves	Karfiolleves	Körtékremleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	Kókusztejes köleskása pirított dióval
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: 66 g	740 kcal, ch: 101 g	710 kcal, ch: 90 g	740 kcal, ch: 82 g	760 kcal, ch: 91 g	680 kcal, ch: 65 g	880 kcal, ch: 95 g

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Ördögi csirkecomb (csípős), szalonnás kelbimbó	Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, cukkinis zöldségpüré	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta	Kapros, nyári káposzta (száryashúsból)	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Köményes sertésstroganof, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, bacon)	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt	Reszelt sertésmáj, paradicsomos kevert saláta	
	Snack	Somlói galuska	Málnás tápiókapuding	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Feketeccsokis, citromos kókuszkrém	Szilvás piskóta, fahéjas öntet	
Napi ár:		3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:		1390 kcal, ch: 25 g	1050 kcal, ch: 31 g	1040 kcal, ch: 32 g	1470 kcal, ch: 23 g	1370 kcal, ch: 36 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

37. hét	Hétfő (09.09.)	Kedd (09.10.)	Szerda (09.11.)	Csütörtök (09.12.)	Péntek (09.13.)	Szombat (09.14.)	Vasárnap (09.15.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Sárgarépás zöldsaláta	Őszi saláta	Házi uborkasaláta	Vegyes saláta	Vizes uborka	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Teriyaki csirkemelcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur	Csikóstokány, galuska	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezsendiós sárgarépapüré	
		Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	
	Étkezés	Köményes sertésarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	
	Étkezés	Vegyes gyümölcscocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Körtés gyümölcscocsonya	
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség	Barackos, zabpelyhes túrókrém	Főtt virsli (2 db), mustár, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	
Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1440 kcal, ch: 57 g	1530 kcal, ch: 99 g	1420 kcal, ch: 62 g	1750 kcal, ch: 80 g	1380 kcal, ch: 54 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

37. hét	Hétfő (09.09.)	Kedd (09.10.)	Szerda (09.11.)	Csütörtök (09.12.)	Péntek (09.13.)	Szombat (09.14.)	Vasárnap (09.15.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 95 400 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Ördögi csirkecomb (csípős), szalonnás kelbimbó	Chilis sertéskaraj, zöldsézes brokkolipüré	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	Kókusztejes pulykamell, sült zöldségek, pirított bacon	Gyömbéres sertésarja, chilis, padlizsános zöldségkrém	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré
	Ebéd	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis egrespuding szőlőmaglisztel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, citromos kókuszkrem szőlőmaglisztel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, szedres kókuszkrem szőlőmaglisztel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztel
	Mini desszert	Rozmaringos, sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	Sertéspaprikás, zöldségfelfűjt	Reszelt sertésmáj, paradicsomos kevert saláta	Vaslapon sült csirkemellapró, gombás brokkoli	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Cukkinis zöldséglepény	Tepertőkrém, zöldséghasáb	Ajvár, 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: 25 g	ch: 22 g	ch: 20 g	ch: 27 g	ch: 29 g	ch: 22 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	Zöldséges karalábéleves Cukkinis lecsó, galuska	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Magyaros zellerleves	Zöldségleves Káposztás cvekedli	Fejtett babfőzelék, kenyér	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, vizes uborka	Körtékremleves Kókusztejes köleskása pirított dióval			
	Vacsora	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	Eszterházy szelet (2 db)	Fejtett babfőzelék, kenyér	Reszelt sertésmáj, vizes uborka	Körtékremleves			
	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	Vegyes gyümölcscocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Körtés gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös puding			
	Másnap tízórai	Vegyes gyümölcscocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Körtés gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös puding			
Napi ár:	4 300 Ft 3 300 Ft	4 300 Ft 3 300 Ft	4 700 Ft 3 700 Ft	4 300 Ft 3 300 Ft	4 300 Ft 3 300 Ft	4 700 Ft 3 700 Ft	4 000 Ft 3 000 Ft				






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

37. hét		Hétfő (09.09.)	Kedd (09.10.)	Szerda (09.11.)	Csütörtök (09.12.)	Péntek (09.13.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)						
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 400 Ft / 20 NAP
IRE1	Ebéd	Zöldséges karalábéleves 16 g (5 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 19 g (6 g)	Francia hagymaleves 16 g (3 g)	Zöldséges marhahúsleves 8 g (2 g)	Karfiolleves 14 g (6 g)
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 31 g (13 g)	Grillezett halfilé, zöldborsós quinoa, fokhagymamártás 36 g (6 g)	Rántott gomba, vegyes saláta 41 g (24 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtós bundában, szerecsendió sárgarépapüré 36 g (23 g)
	Uzsonna	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	Gyümölcsös túrótortakocka 19 g (7 g)	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)
	Vacsora	Csípős csirkecomb, kókuszolajos, fűszeres, zöldséges burgonya 31 g (7 g)	Chilis sertéskaraj, pirított citromos ceruzabab 30 g (9 g)	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák 30 g (15 g)	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt 30 g (3 g)	Petrezselymes finomfőzelék, vaslapon sült csirkemellapró 28 g (6 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tormarémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	Juhtúrós pogácsa 30 g (26 g)
	Másnap tízórai	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (6 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)
Napi ár:		3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g (45 g)	160 g (44 g)	161 g (35 g)	159 g (46 g)	158 g (81 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Zöldséges karalábéleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	50 g (19 g)	Francia hagymaleves Grillezett halfilé, zöldborsós quinoa, fokhagymamártás	52 g (9 g)	Zöldséges marhahúsleves Rántott gomba, vegyes saláta	49 g (26 g)	Karfiolleves Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtós bundában, szerecsendió sárgarépapüré	50 g (29 g)
		1 670 Ft		1 790 Ft		1 990 Ft		1 760 Ft		1 750 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	650 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	650 Ft	Tormarémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	650 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	650 Ft	Juhtúrós pogácsa 30 g (26 g)	650 Ft
IR2 Leves	Zöldséges karalábéleves 16 g (5 g)	640 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 18 g (5 g)	640 Ft	Francia hagymaleves 16 g (3 g)	700 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 28 g (12 g)	660 Ft	Karfiolleves 14 g (6 g)	700 Ft
IR3 Főétel 1	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	1 230 Ft	Chilis sertéskaraj, pirított citromos ceruzabab 30 g (9 g)	1 460 Ft	Grillezett halfilé, zöldborsós quinoa, fokhagymamártás 36 g (6 g)	1 490 Ft	Fűszeres csirkecomb, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa 24 g (8 g)	1 440 Ft	Kapros, nyári káposzta (szárnyashúsból) 24 g (7 g)	1 440 Ft
IR4 Főétel 2	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 37 g (28 g)	1 290 Ft	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 31 g (13 g)	1 350 Ft	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák 30 g (15 g)	1 190 Ft	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt (szárnyas) 30 g (3 g)	1 490 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, vaslapon sült csirkemellapró 28 g (6 g)	1 440 Ft
IR5 Főétel 3	Fetasajtós sertéskaraj, szélesmetélt, fűszeres paradicsommártás 45 g (16 g)	1 260 Ft	Kókuszkrémes palacsinta (2 db), erdei gyümölcsös eperragu 53 g (21 g)	1 250 Ft	Csikóstokány, galuska 43 g (31 g)	1 190 Ft	Rántott gomba, vegyes saláta 41 g (24 g)	1 320 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 41 g (13 g)	1 250 Ft
IR6 Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 24 g (15 g)	620 Ft	Epres mascarpone kocka 21 g (10 g)	650 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	560 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 19 g (7 g)	640 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)	620 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Őszi 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