

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

38. hét		Hétfő (09.16.)		Kedd (09.17.)		Szerda (09.18.)		Csütörtök (09.19.)		Péntek (09.20.)	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	560 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	640 Ft	Zöldségleves aprótésztával	560 Ft	Tarhonyaleves	540 Ft	Lebbencsleves	560 Ft
H2	Levesek	Sertéshúsleves	640 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	640 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal	640 Ft	Gulyásleves, csipetke	670 Ft	Erőleves eperlevéllel	550 Ft
H5	Tészták	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	990 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti	990 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta (2 db)	1 090 Ft	Húsos tortellini, fűszeres paradicsommártás	1 100 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	850 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Lencsefőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Sóska, főtt burgonya		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	930 Ft	1. sült virsli (2 db)	1 030 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 020 Ft	1. füstölt tarjaszeletek	1 030 Ft
		2. csirkemellpaprikás (nagy adag)	1 120 Ft	2. erdész vegyes pörkölt (nagy adag)	1 120 Ft	2. csirkecombpörkölt (nagy adag)	1 120 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 120 Ft	2. csirkemell steak	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gomba vadasan, orsó tészta	990 Ft	Rántott füstölt sajt, burgonyapüré	1 090 Ft	Francia lecsó (cukkini, padlizsán, kaliforniai paprika, fehérbor)	1 050 Ft	Rántott gomba, franciasaláta	1 090 Ft	Zöldséges rizottó, füstölt sajt	970 Ft
H8	Készételek	Nagyi házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	1 090 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 070 Ft	Mogyorós, chilis csirkemellcsikok, zöldséges rizs	1 090 Ft	Tavaszi rizses hús	1 080 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek	1 050 Ft
H9	Készételek	Csirkemellpaprikás, galuska	1 030 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 090 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkemell), kagylótészta	1 070 Ft	Reszelt sertésmáj, főtt burgonya	990 Ft	Tejszínes csirkemellragu, fűszeres jázminrizs	1 030 Ft
H11	Frissensültek	Csípős, rántott pulykamell		Mandulás bundában sült sertésborda		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Sertéskaraj Orly módra		Rántott csirkemell	
		1. rizi-bizi	1 120 Ft	1. mazsolás rizs	1 150 Ft	1. zöldséges rizs	1 090 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 100 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 090 Ft
		2. majonézes burgonya	1 170 Ft	2. burgonyapüré	1 170 Ft	2. hasábburgonya	1 170 Ft	2. franciasaláta	1 190 Ft	2. burgonyapüré	1 120 Ft
H12	Népszerű ételek	Rákóczi töltött csirkemell (baconnel, gombával, füstölt sajttal töltött, bundázott), rizi-bizi	1 180 Ft	Egzotikus, tejszínes gyümölcsrizs (alma, körte, őszibarack, ananász, vörös papaya, sárga papaya, guava, kókusz)	1 040 Ft	Borsostokány (marhacomb, paradicsompüré, fokhagyma, vörösbor), tarhonya	1 230 Ft	Montmartre-i bohém csirkemell (szalonna, gomba, fehérbor, fokhagyma, pestó), hercegnő burgonya	1 250 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya	1 350 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kemencében sült baconös csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártásos szélesmetélt	1 220 Ft	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), burgonyapüré	1 220 Ft	Milánói sertésborda (sonka, gomba, spagetti), reszelt sajt	1 230 Ft	Diós, sajtkrémmel göngyölt csirkemell, majonézes burgonyasaláta	1 250 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska	1 350 Ft
H20	Desszertek	Kókuszckocka	590 Ft	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	620 Ft	Gesztenyehabos piskóta	600 Ft	Tiramisu	640 Ft	Barackos piskóta szelet	600 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1.

38. hét		Hétfő (09.16.)		Kedd (09.17.)		Szerda (09.18.)		Csütörtök (09.19.)		Péntek (09.20.)	
ZS1	Low carb levesek	Újházy jércehúsleves 190 kcal, ch: 17 g	660 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	660 Ft	Pestós brokkolikrémleves 150 kcal, ch: 5 g	680 Ft	Paradisomleves, csipetke 170 kcal, ch: 13 g	660 Ft	Vegetáriánus gyümölcsleves 110 kcal, ch: 13 g	680 Ft
P1	Paleo levesek	Citromos málnakrémleves 100 kcal, ch: 7 g	720 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g	720 Ft	Májgaluskaleves 380 kcal, ch: 13 g	720 Ft	Zellerkrémleves 170 kcal, ch: 12 g	720 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Borsos, sült sertéskaraj, gombamártás 300 kcal, ch: 12 g	1 260 Ft	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol 290 kcal, ch: 9 g	1 220 Ft	Székelykáposzta (szárnyashús) 360 kcal, ch: 7 g	1 190 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos brokkolipüré 410 kcal, ch: 7 g	1 280 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	1 290 Ft	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminsaláta 300 kcal, ch: 16 g	1 240 Ft	Kakukkfűves sertésapró, gombás zöldségek 330 kcal, ch: 14 g	1 350 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 280 kcal, ch: 12 g	1 220 Ft	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldséggpüré 320 kcal, ch: 11 g	1 220 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Sváb nokedli 540 kcal, ch: 11 g	1 280 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta 370 kcal, ch: 21 g	1 320 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta (kefíres) 420 kcal, ch: 16 g	1 290 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos franciasaláta 560 kcal, ch: 22 g	1 220 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 24 g	1 250 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta 340 kcal, ch: 15 g	1 330 Ft	Mákos guba, vaníliásodó 660 kcal, ch: 32 g	1 250 Ft	Lecsós sertéstokány, orsótészta 550 kcal, ch: 31 g	1 200 Ft	Milánói penne, reszelt sajt 460 kcal, ch: 30 g	1 130 Ft	Rántott sertésborda, uborkás káposztasaláta 350 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fűszeres sonkkrémleves töltött palacsinta (2 db), mustármártás 480 kcal, ch: 19 g	1 290 Ft	Citromos sült sertéskaraj, gyömbéres, zöldséges barnarizs 490 kcal, ch: 35 g	1 220 Ft	Rántott halfilé, light franciasaláta (burgonyával) 510 kcal, ch: 46 g	1 320 Ft	Temesvári zöldbabos szárnyastokány, zöldséges kuskusz 510 kcal, ch: 56 g	1 220 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerecsendió light burgonyapüré 610 kcal, ch: 44 g	1 370 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2.

38. hét		Hétfő (09.16.)		Kedd (09.17.)		Szerda (09.18.)		Csütörtök (09.19.)		Péntek (09.20.)	
E4	<b>Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Babpüré, zellerchips 390 kcal, ch: 35 g	1 290 Ft	Krumplis tészta 640 kcal, ch: 84 g	1 290 Ft	Zöldséges quinoa, francia vörösbormártás 400 kcal, ch: 48 g	1 290 Ft	Kölessel rakott kelkáposzta 440 kcal, ch: 35 g	1 390 Ft	Zöldséges hajdina, paradicsommártás 330 kcal, ch: 40 g	1 490 Ft
E3	<b>Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rántott karfiol, színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet 430 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminaláta 360 kcal, ch: 20 g	1 490 Ft	Zöldborsos tojáspörkölt, galuska 610 kcal, ch: 56 g	1 490 Ft	Bazsalikomos brokkolipüré, zöldségnyárs (2 db) 340 kcal, ch: 20 g	1 490 Ft	Csicseriborsó pogácsa, barnarizs, tartármártás 750 kcal, ch: 86 g	1 350 Ft
E2	<b>Egészség Kontroll ételek 3</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja 470 kcal, ch: 10 g	1 490 Ft	Csirkeemlifatok, tejszínes, paprikás mártásban, penne 490 kcal, ch: 43 g	1 490 Ft	Omlós marharagu, libamájjal, mazsolás barnarizs 660 kcal, ch: 68 g	1 590 Ft	Almás bundában sült csirkeemell, lenmagos kevert saláta 420 kcal, ch: 32 g	1 490 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 63 g	1 470 Ft
E1	<b>Egészség Kontroll ételek 4</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Vasi fokhagymás pecsenye (sertés tarja), zelleres hasábburgonya 640 kcal, ch: 57 g	1 590 Ft	Körözöttel göngyölt sertésborda, almás zellerpüré 460 kcal, ch: 18 g	1 490 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 440 kcal, ch: 48 g	1 650 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkeemell, almás, majonézes sajtsaláta 760 kcal, ch: 16 g	1 590 Ft	Húsgombóc (szárnyas), paradicsommártás, pirított zellerkocka 430 kcal, ch: 26 g	1 440 Ft
E5	<b>Egészség Kontroll ételek 5</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Bolognai spagetti, reszelt sajt 630 kcal, ch: 73 g	1 490 Ft	Halszeledek párizsian, gyömbéres zöldséges barnarizs 500 kcal, ch: 64 g	1 590 Ft	Almakrémes palacsinta (2 db), fahéjöntet 490 kcal, ch: 51 g	1 490 Ft	Babfőzelék, roston sertéstarja 740 kcal, ch: 47 g	1 440 Ft	Leccsós szárnyasmáj, tarhonya 610 kcal, ch: 60 g	1 390 Ft
P3	<b>Paleo ételek 1</b> 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	Sült kacsamell, vörösbormártásban, édes-csipős káposztasaláta 500 kcal, ch: 13 g	1 750 Ft	Sült csirkeemell, erdei gyümölcsmártás 290 kcal, ch: 15 g	1 290 Ft	Rántott csirkeemell, pestós zöldségek 460 kcal, ch: 31 g	1 590 Ft
P4	<b>Paleo ételek 2</b> 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	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 390 kcal, ch: 17 g	1 490 Ft	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz 400 kcal, ch: 7 g	1 440 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 350 kcal, ch: 20 g	1 440 Ft
P5	<b>Paleo ételek 3</b> Ketogén	Rostlapon sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" ch: 13 g	1 520 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 7 g	1 590 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré ch: 5 g	1 440 Ft	Roston sertéstarja, bakonyi raguval ch: 8 g	1 490 Ft	Pandúr-gulyás ch: 11 g	1 440 Ft
P6	<b>Paleo ételek 4</b> Ketogén	Hentestokány, házi csalamádé ch: 9 g	1 440 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) ch: 11 g	1 440 Ft	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csipős káposztasaláta ch: 12 g	1 440 Ft	Csülkös pacal, vizes uborka ch: 9 g	1 490 Ft	Grill sertéskaraj, túzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó ch: 8 g	1 440 Ft
ZS15	<b>Low carb desszertek</b>	Csokoládéköcska 250 kcal, ch: 9 g	610 Ft	Túrógombóc, meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	610 Ft	Zserbógolyó (2 db) 370 kcal, ch: 11 g	650 Ft	Vaníliás, túrós palacsinta, erdei gyümölcsös eperragu 180 kcal, ch: 12 g	680 Ft	Ribizlis joghurtortoszalet 230 kcal, ch: 9 g	660 Ft
P10	<b>Paleo desszertek</b>	Meggyes, mákos köcska 250 kcal, ch: 18 g	720 Ft	Mangós tápiókapuding 130 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 6 g	780 Ft	Brownie 470 kcal, ch: 5 g	780 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 410 kcal, ch: 3 g	780 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>38. hét</b>	<b>Hétfő (09.16.)</b>	<b>Kedd (09.17.)</b>	<b>Szerda (09.18.)</b>	<b>Csütörtök (09.19.)</b>	<b>Péntek (09.20.)</b>	<b>Szombat (09.21.)</b>	<b>Vasárnap (09.22.)</b>
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<b>H31 NYUGDÍJAS MENÜ</b>							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>7 490 Ft</b> / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>27 990 Ft</b> / 28 nap							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldborsóleves gazdagon Gomba vadasan, orsó tészta	1 220 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Egzotikus, tejszínes gyümölcsrizs	1 220 Ft	Magyaros burgonyaleves Francia lecsó	1 220 Ft	Tarhonyaleves Tavaszi rizses hús	1 220 Ft	Lebbencsleves Grízes tészta, baracklevár	1 220 Ft	Erőleves eperlevéllel Magyaros zöldbabfőzelék, füstölt tarjaszeletek	1 220 Ft	Rántott csirkemell, fűszeres jázminrizs Barackos piskóta	1 220 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 390 Ft</b> / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>31 990 Ft</b> / 28 nap							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldborsóleves gazdagon Kapros tökfőzelék, csirkemellpaprikás	1 420 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Sajtós, tejfölös spagetti	1 380 Ft	Zöldségleves aprótesztával Mogyorós, chilis csirkemellcsíkok, zöldséges rizs	1 420 Ft	Tarhonyaleves Reszelt sertésmáj, főtt burgonya	1 380 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek Barackos piskóta szelet	1 420 Ft	Lebbencsleves Grízes tészta, baracklevár	1 380 Ft	Erőleves eperlevéllel Rántott csirkemell, fűszeres jázminrizs	1 420 Ft

<b>ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Újházy jérechúsleves Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	660 kcal ch: 27 g	Kelkáposzta főzelék, majorannás csirkemellapró Túrógombóc, meggyelével	540 kcal ch: 31 g	Csurgatott tojásleves Székelykáposzta (szárnyashús)	520 kcal ch: 9 g	Milánói penne, reszelt sajt Mentás, almás reggeli koktél	530 kcal ch: 47 g	Magyaros karfiolfőzelék, kakastaréj (2 db) Ribizlis joghurttortaszelet	640 kcal ch: 19 g	Zöldséges gombaleves Csirkemell steak, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	430 kcal ch: 18 g	Vegyes gyümölcsleves Pandúr-gulyás	580 kcal ch: 24 g
		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft		1 690 Ft

<b>P21 PALEO MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Hentestokány, házi csalamádé Meggyes gyümölcskocsonya	400 kcal ch: 20 g	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) Mangós tapiókapuding	680 kcal ch: 31 g	Csurgatott tojásleves Tökfőzelék, csirkecombpörkölt	550 kcal ch: 19 g	Májgaluskaleves Sült csirkemell, erdei gyümölcs mártás	670 kcal ch: 28 g	Zellerkrémleves Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	520 kcal ch: 23 g	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egészsznapos, három étkezéssel étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			
		1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft		1 790 Ft				

<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b> <b>Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Citromos málnakrémleves Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db)	50 g (22 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségreguleves Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	50 g (13 g)	Pestós brokkolikrémleves Szezámagos rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta (kefíres)	47 g (24 g)	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g)	Vegyes gyümölcsleves Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	50 g (17 g)	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			
		1 750 Ft		1 870 Ft		1 770 Ft		1 680 Ft		1 730 Ft				

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

38. hét	Hétfő (09.16.)	Kedd (09.17.)	Szerda (09.18.)	Csütörtök (09.19.)	Péntek (09.20.)	Szombat (09.21.)	Vasárnap (09.22.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 700 Ft / 7 NA P</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 83 900 Ft / 28 NA P</b>		
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta	Rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta	Lecsős sertéstokány, orsótészta	Többszemű, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos franciasaláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	<b>Vacsora</b>	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Székelykáposzta (szárnyashús)	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldséggpüré	Pandúrgulyás
	<b>Snack</b>	Csokoládékecska	Fekete csokoládé, eper kókuszkrém	Duplacskos mousse	Barackos, zabkorpás túrókrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Ribizlis joghurttortaszlet	Szilvás gyümölcskecska
	<b>Másnap reggeli</b>	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zsidó tojás, zöldség	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	<b>3 390 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1320 kcal, ch: 43 g	990 kcal, ch: 46 g	1530 kcal, ch: 48 g	1520 kcal, ch: 50 g	1190 kcal, ch: 44 g	1120 kcal, ch: 46 g	1040 kcal, ch: 39 g	

1000 kcal	<b>SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 190 Ft / 7 NA P</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 900 Ft / 28 NA P</b>	
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (2 db)	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csipős káposztasaláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikom brokkolipüré	Magyaros karfiolfőzelék, kakastaréj (2 db)	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldséggpüré	Csevapcsicsa, mandulás, sárgarépa zöldséggpüré
	<b>Vacsora</b>	Borsos, sült sertéskaraj, gombamártás	Lávakövön sült csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Tökfőzelék, virsli (2 db)	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Pandúrgulyás
	<b>Másnap reggeli</b>	Tormakrémes sonkatekerics, extrudált kenyér (2 db)	Szilvás zabkása, pirított dióval	Vaníliás, zabkorpás túrókrém	Mentás, almás reggeli koktél	Kókuszos, zabkorpás joghurt	Erdei gyümölcsös köleskása	Diétás kajszilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>	<b>2 890 Ft</b>	<b>2 890 Ft</b>	<b>2 890 Ft</b>	<b>2 890 Ft</b>	<b>2 890 Ft</b>	<b>2 890 Ft</b>	<b>2 890 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	970 kcal, ch: 36 g	940 kcal, ch: 31 g	850 kcal, ch: 40 g	770 kcal, ch: 39 g	890 kcal, ch: 37 g	880 kcal, ch: 39 g	990 kcal, ch: 36 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

38. hét	Hétfő (09.16.)	Kedd (09.17.)	Szerda (09.18.)	Csütörtök (09.19.)	Péntek (09.20.)	Szombat (09.21.)	Vasárnap (09.22.)	
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 490 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 57 990 Ft / 28 NAP</b>		
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Babpüré, zellerchips	Zöldségpörkölt, barnarizs	Zöldséges quinoa, francia vörösbormártás	Zöldséges kuskusz, pesto	Házi pestóban forgatott zöldségek, barnarizzsel	Csicseriborsó pogácsa, szerezsendiós burgonyapüré	Magyaros karfiolfőzelék
	<b>Vacsora</b>	Zöldséges "lapcsánka"	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminaláta	Zöldborsós tojásörkölt	Kókuszkrémes gombapaprikás, sárgaréphasábok	Mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Almás céklasaláta, tormával	Zöldséges hajdina, paradicsommártás
	<b>Snack</b>	Citromos málnakrémleves	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves	Csurgatott tojásleves	Paradicsomleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldséges gombaleves	Zellerkrémleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Meggyes gyümölcscocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcscocsonya
<b>Napi ár:</b>		<b>2 490 Ft</b>	<b>2 490 Ft</b>	<b>2 490 Ft</b>	<b>2 490 Ft</b>	<b>2 490 Ft</b>	<b>2 490 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		690 kcal, ch: 53 g	800 kcal, ch: 98 g	780 kcal, ch: 62 g	770 kcal, ch: 91 g	640 kcal, ch: 93 g	690 kcal, ch: 83 g	650 kcal, ch: 70 g

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							
P 111	<b>Ebéd</b>	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma (nyers)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csipős káposztasaláta	Roston sertésstarja, bakonyi raguval	Pandúrügylés	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	<b>Vacsora</b>	Hentestokány, házi csalamádé	Lávakövön sült csirkecomb, djioni mustáros saláta	Tököfőzelék, csirkecombörkölt	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	
	<b>Snack</b>	Meggyes, mákos kocka	Mangós tápiókapuding	Lúdláb szelet	Brownie	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet	
<b>Napi ár:</b>		<b>3 590 Ft</b>	<b>3 590 Ft</b>	<b>3 590 Ft</b>	<b>3 590 Ft</b>	<b>3 590 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		1260 kcal, ch: 41 g	1020 kcal, ch: 42 g	1170 kcal, ch: 35 g	1150 kcal, ch: 27 g	1230 kcal, ch: 34 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

38. hét	Hétfő (09.16.)	Kedd (09.17.)	Szerda (09.18.)	Csütörtök (09.19.)	Péntek (09.20.)	Szombat (09.21.)	Vasárnap (09.22.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Céklás vitaminaláta	Édes-csipős káposztasaláta	Lenmagos kevert saláta	Uborkás káposztasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Lecsós sertéstokány, orsótészta	Milánói penne, reszelt sajt	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	
		Csokoládékocka	Feketecskis, epres kókuszkrém	Vaníliás, zabkorpás túrókrém	Feketecskis, málnás kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszlet	
	Étkezés	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Székelykáposzta (szárnyashús)	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	
	Étkezés	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Őszi Barackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírégető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	
Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)		
<b>Napi ár:</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>		
Számított tápérték:	1570 kcal, ch: 62 g	1360 kcal, ch: 74 g	1440 kcal, ch: 83 g	1510 kcal, ch: 79 g	1380 kcal, ch: 73 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

38. hét	Hétfő (09.16.)	Kedd (09.17.)	Szerda (09.18.)	Csütörtök (09.19.)	Péntek (09.20.)	Szombat (09.21.)	Vasárnap (09.22.)	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 95 400 Ft / 28 NAP</b>		
P 121	<b>Reggeli</b>	Rostlapon sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka"	Lávakövön sült csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csipős káposztasaláta	Csülkös pacal, vizes uborka	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba	Pandúrignyás	Illatos csirkecombfalatok, csöben sült zöldségek
	<b>Ebéd</b>	Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Hentestokány, házi csalamádé	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (2 db)	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz	Magyaros karfölfőzelék, kakastaréj (2 db)	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Csevapcsicsa, mandulás, sárgarépás zöldségpüré
	<b>Vacsora</b>	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	<b>Snack</b>	Padlizsánkrém, zöldség	Májpástétom, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény	Kolbászkrém, zöldség
<b>Napi ár:</b>	<b>4 100 Ft</b>	<b>4 100 Ft</b>	<b>4 100 Ft</b>	<b>4 100 Ft</b>	<b>4 100 Ft</b>	<b>4 100 Ft</b>	<b>4 100 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 30 g	ch: 24 g	ch: 24 g	ch: 22 g	ch: 28 g	ch: 23 g	ch: 29 g	

<b>90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <del>22 900 Ft</del> HELYETT 20 490 Ft / 7 NAP</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <del>91 600 Ft</del> HELYETT 76 490 Ft / 28 NAP</b>			
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap				
SZ1	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves gazdagon Erdei gombamártásos szélesmetélt	Lencsefőzelék, kenyér	Zöldségleves Székelykáposzta (szárnyashús)	Tarhonyaleves Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Erőleves zöldségekkel llatos csirkecombfalatok, uborkás káposztasaláta	Vegyes gyümölcsleves Erdei gyümölcsös köleskása			
	<b>Vacsora</b>	Kókuszcocka (2 db)	Lencsefőzelék, kenyér	Székelykáposzta (szárnyashús)	Sólet, kenyér	llatos csirkecombfalatok, uborkás káposztasaláta	llatos csirkecombfalatok, uborkás káposztasaláta	Vegyes gyümölcsleves			
	<b>Hatást fokozó ital</b>	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)			
	<b>Másnap reggeli</b>	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya			
	<b>Másnap tízórai</b>	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya			
<b>Napi ár:</b>	<del>4 300 Ft</del> 3 300 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 300 Ft	<del>4 700 Ft</del> 3 700 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 300 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 300 Ft	<del>4 700 Ft</del> 3 700 Ft	<del>4 000 Ft</del> 3 000 Ft				








38. hét		Hétfő (09.16.)	Kedd (09.17.)	Szerda (09.18.)	Csütörtök (09.19.)	Péntek (09.20.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b>						
				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 400 Ft / 20 NAP</b>
IRE1	Ebéd	Citromos málnakrémleves 12 g (5 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves 18 g (6g)	Pestós brokkolikrémleves 10 g (5 g)	Paradicsomleves, csipetke 26 g (13 g)	Vegyes gyümölcsleves 28 g (6 g)
		Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 38 g (17 g)	Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 32 g (7 g)	Szezámagos rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta (kefíres) 37 g (19 g)	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba 22 g (11 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 18 g (4 g)	Bíbor smoothie 21 g (6 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 21 g (9 g)
	Vacsora	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépas saláta 31 g (16 g)	Sült paprikás zöldségvagdalt, dijoni mustáros zöldsaláta 30 g (8 g)	Tökfőzelék, csirkecompörkölt 29 g (8 g)	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 29 g (6 g)	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 32 g (26 g)	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Füstölt tarja, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 22 g (8 g)	Őszibarackturmix 23 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (6 g)
<b>Napi ár:</b>		<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g (52 g)	162 g (40 g)	162 g (69 g)	160 g (42 g)	164 g (45 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)</b>	Citromos málnakrémleves Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db)	50 g (22 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta	50 g (13 g)	Pestós brokkolikrémleves Szezámagos rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta (kefíres)	47 g (24 g)	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g)	Vegyes gyümölcsleves Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	50 g (17 g)
		<b>1 750 Ft</b>		<b>1 870 Ft</b>		<b>1 770 Ft</b>		<b>1 680 Ft</b>		<b>1 730 Ft</b>

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	<b>650 Ft</b>	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	<b>650 Ft</b>	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 32 g (26 g)	<b>650 Ft</b>	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	<b>650 Ft</b>	Füstölt tarja, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 23 g (5 g)	<b>650 Ft</b>
IR2 Leves	Újházy jércéhusleves 22 g (5 g)	<b>660 Ft</b>	Tárkonyos pulykaraguleves 16 g (6 g)	<b>720 Ft</b>	Pestós brokkolikrémleves 10 g (5 g)	<b>680 Ft</b>	Paradicsomleves, csipetke 26 g (13 g)	<b>660 Ft</b>	Vegyes gyümölcsleves 28 g (9 g)	<b>680 Ft</b>
IR3 Főétel 1	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépas saláta 31 g (16 g)	<b>1 330 Ft</b>	Körözöttel göngyölt sertésborda, almás zellerpüré 30 g (12 g)	<b>1 490 Ft</b>	Szezámagos rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta (kefíres) 37 g (19 g)	<b>1 290 Ft</b>	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 29 g (6 g)	<b>1 290 Ft</b>	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 44 g (13 g)	<b>1 590 Ft</b>
IR4 Főétel 2	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 32 g (8 g)	<b>1 290 Ft</b>	Sült paprikás zöldségvagdalt, dijoni mustáros zöldsaláta 30 g (8 g)	<b>1 490 Ft</b>	Székelykáposzta (szárnyashús) 21 g (7 g)	<b>1 190 Ft</b>	Milánói penne, reszelt sajt 46 g (16 g)	<b>1 130 Ft</b>	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 g)	<b>1 440 Ft</b>
IR5 Főétel 3	Sváb nokedli 34 g (23 g)	<b>1 280 Ft</b>	Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 32 g (7 g)	<b>1 440 Ft</b>	Tökfőzelék, csirkecompörkölt 29 g (8 g)	<b>1 490 Ft</b>	Almás bundában sült csirkemell, lenmagos kevert saláta 45 g (12 g)	<b>1 490 Ft</b>	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba 22 g (11 g)	<b>1 250 Ft</b>
IR6 Snack	Csokoládékokca 25 g (10 g)	<b>610 Ft</b>	Mangós tápiókapuding 31 g (2 g)	<b>720 Ft</b>	Lúdláb szelet 29 g (6 g)	<b>780 Ft</b>	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	<b>560 Ft</b>	Ribizlis joghurtortaszlet 21 g (9 g)	<b>660 Ft</b>

# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

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