

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

39. hét		Hétfő (09.23.)		Kedd (09.24.)		Szerda (09.25.)		Csütörtök (09.26.)		Péntek (09.27.)	
H1	Levesek	Tejszínes hagymakrémleves	580 Ft	Csontleves, finommetélttel	590 Ft	Tejfeles karfiolleves	550 Ft	Mediterrán zöldségleves	550 Ft	Grízgaluskaleves	540 Ft
H2	Levesek	Tanyasi bableves	640 Ft	Sárgabarack-krémleves	590 Ft	Tárkonyos, tejfeles pulykaraguleves	650 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	690 Ft	Tejszínes szilvaleves	590 Ft
H5	Tészták	Mákos tészta	920 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonnapörccel	990 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföllel	1 090 Ft	Gránátos kocka	920 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	990 Ft
H6	Főzelékek	Sárgaborsófőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Kelkáposztafőzelék		Fokhagymás, tejszínes spenót	
		1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. fasírt (szárnyas)	1 090 Ft	1. tükörtőjás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft
		2. sült tarjaszeletek	1 040 Ft	2. fűszeres sertésragu (nagy adag)	1 120 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 120 Ft	2. brassói aprópecsenye (nagy adag)	1 120 Ft	2. vajas csirkemell	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Röszti, tejfölmártás, füstölt sajt	990 Ft	Tejbegríz, kakaószórás	900 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 090 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	950 Ft
H8	Készételek	Alföldi szárnyas tokány (kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta	1 060 Ft	Lecsós sertéstokány, tarhonya	1 090 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 090 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 050 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), jázminrizs	990 Ft
H9	Készételek	Tejszínes, zöldborsós csibefalatok, jázminrizs	1 050 Ft	Bácskai rizses hús	1 040 Ft	Székelkáposzta	1 090 Ft	Ördögi csirkecomb falatok (szalonna, chili, erős paprika, lecsó), jázminrizs	1 050 Ft	Pincepörkölt (sertéslapocka, kolbász, sertésvelő, szalonna, lecsó, fokhagyma), főtt burgonya	1 090 Ft
H11	Frissensültek	Gombás bundában sült csirkecombfilé		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott)		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Rántott sertésborda	
		1. zöldséges jázminrizs	1 120 Ft	1. rizi-bizi	1 110 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 130 Ft	1. mazsolás rizs	1 120 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 130 Ft
		2. fűszeres burgonya	1 190 Ft	2. hasábburgonya	1 190 Ft	2. burgonyapüré	1 140 Ft	2. majonézes burgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 150 Ft
H12	Népszerű ételek	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 150 Ft	Vajas csirkemell, meggyes-szilvás gyümölcsmártás, burgonyakrokett	1 350 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), hagymás jázminrizs	1 190 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 250 Ft	Röszei zsványpecsenye (sertésstarja, szalonnás, kolbászos, lecsós ragu), hercegnő burgonya	1 290 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gyulai kolbásszal töltött sertésborda rántva, fűszeres burgonya	1 310 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), hasábburgonya	1 360 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túró csusza	1 410 Ft	Maya csirkemellfilé (kaporral, kukoricával, juhtúróval töltött, rántott), majonézes burgonya	1 250 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska	1 350 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	590 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	620 Ft	Epres szelet	550 Ft	Lúdláb szelet	550 Ft	Kókuszgolyó (2 db)	550 Ft

# ÉTMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

39. hét		Hétfő (09.23.)		Kedd (09.24.)		Szerda (09.25.)		Csütörtök (09.26.)		Péntek (09.27.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g	650 Ft	Cseresznyekrémlves 150 kcal, ch: 16 g	690 Ft	Petrezselymes gombaleves 120 kcal, ch: 9 g	680 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g	680 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g	650 Ft
P1	Paleo levesek	Minestroneleves 120 kcal, ch: 15 g	720 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 130 kcal, ch: 9 g	750 Ft	Erdei gyümölcskrémlves 110 kcal, ch: 10 g	720 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 180 kcal, ch: 10 g	720 Ft	Pestós karalábékrémlves 150 kcal, ch: 10 g	720 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres) 320 kcal, ch: 9 g	1 350 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), csirkemellpörkölt 310 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré 450 kcal, ch: 10 g	1 190 Ft	Vasalt pulykamellfilé, színes káposztasaláta 240 kcal, ch: 12 g	1 290 Ft	Currys csirkemell, kelbimbós zöldségtál 300 kcal, ch: 8 g	1 290 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sajttal sült csirkemell, zöldborsós cukkinikrém 380 kcal, ch: 14 g	1 250 Ft	Barbecue sertésfalatok, körtés almasaláta 360 kcal, ch: 20 g	1 290 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 300 kcal, ch: 19 g	1 240 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 370 kcal, ch: 20 g	1 220 Ft	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 340 kcal, ch: 22 g	1 290 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott halfilé, light tartár 490 kcal, ch: 8 g	1 380 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 550 kcal, ch: 20 g	1 330 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 650 kcal, ch: 32 g	1 350 Ft	Szezámagos, rántott csirkemell, balzsametes sült cékla, lilahagymával 420 kcal, ch: 21 g	1 320 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás 540 kcal, ch: 25 g	1 250 Ft
ZS8	Szénhidrátszegény ételek 2	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne 560 kcal, ch: 27 g	1 290 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska 490 kcal, ch: 12 g	1 230 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 570 kcal, ch: 24 g	1 290 Ft	Sertésapró Stroganoff módra, orsó tészta 550 kcal, ch: 33 g	1 250 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 36 g	1 190 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos hajdina 460 kcal, ch: 45 g	1 220 Ft	Grillezett pulykamell, light majonézes zöldséges burgonya 530 kcal, ch: 21 g	1 250 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs 540 kcal, ch: 45 g	1 590 Ft	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 440 kcal, ch: 27 g	1 220 Ft	Mediterrán pulykafalatok, karottás quinoa 420 kcal, ch: 28 g	1 280 Ft

# ÉTMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 2.

39. hét		Hétfő (09.23.)		Kedd (09.24.)		Szerda (09.25.)		Csütörtök (09.26.)		Péntek (09.27.)	
E4	<b>Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tejberizs, erdei gyümölcsmártás 580 kcal, ch: 91 g	1 320 Ft	Hagymás tört zeller, paradicsom pestós zöldségnyarssal 450 kcal, ch: 26 g	1 490 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta (alma, zeller, dió, majonéz) 830 kcal, ch: 39 g	1 550 Ft	Rozmaringos zöldségtál, sült paradicsommal 240 kcal, ch: 42 g	1 390 Ft	Párolt alma, zellerrel, jázminrizs 450 kcal, ch: 85 g	1 290 Ft
E3	<b>Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Paradicsomos hajdina, zöldség chips (zeller, sárgarépa) 410 kcal, ch: 48 g	1 390 Ft	Töklepény, kapormártás, főtt burgonya 370 kcal, ch: 52 g	1 390 Ft	Zöldséges barnarizs, lime-mártás 480 kcal, ch: 65 g	1 290 Ft	Brokkoli párizsian, szerezendiós light burgonyapüré 460 kcal, ch: 60 g	1 420 Ft	Lecsős zöldbab, sárgarépás quinoa 300 kcal, ch: 43 g	1 350 Ft
E2	<b>Egészség Kontroll ételek 3</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), zöldborsós cukkinikrém 540 kcal, ch: 30 g	1 520 Ft	Rakott karfiol (sertéshús, tejföl, sajt, barnarizs) 560 kcal, ch: 32 g	1 490 Ft	Diós metélt 590 kcal, ch: 67 g	1 490 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, vasalt pulykamellfilé 490 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Sült halpogácsa, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré 360 kcal, ch: 10 g	1 490 Ft
E1	<b>Egészség Kontroll ételek 4</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tojásos galuska 780 kcal, ch: 74 g	1 490 Ft	Sóska, főtt burgonya, grill pulykamell 430 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Aszalt szilvás szárnyasragu, széles metélt 510 kcal, ch: 61 g	1 390 Ft	Penne, parajos-túrós, pirított csirkemell falatokkal 540 kcal, ch: 44 g	1 490 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti 850 kcal, ch: 69 g	1 490 Ft
E5	<b>Egészség Kontroll ételek 5</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 600 kcal, ch: 26 g	1 420 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 500 kcal, ch: 26 g	1 550 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), zelleres hasábburgonya 490 kcal, ch: 39 g	1 620 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkemell, fokhagymás, burgonyás sütőtökpüré 570 kcal, ch: 50 g	1 550 Ft	Mustáros bundában sült karaj, majonézes kukoricasaláta 630 kcal, ch: 32 g	1 520 Ft
P3	<b>Paleo ételek 1</b>	Sertéspörkölt, galuska 780 kcal, ch: 50 g	1 490 Ft	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta 340 kcal, ch: 18 g	1 490 Ft	Rozmaringos pulykamell falatok, ghí vajjal forgatott kelbimbó 430 kcal, ch: 9 g	1 490 Ft	Parmezános csirkemell, cukkinis zöldségpüré 260 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller) 230 kcal, ch: 15 g	1 390 Ft
P4	<b>Paleo ételek 2</b>	Sült csirkecomb, vadasmártás, répafrank 520 kcal, ch: 37 g	1 490 Ft	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 530 kcal, ch: 16 g	1 590 Ft	Petrezselymes csirkemell falatok, svéd gombasaláta 400 kcal, ch: 18 g	1 490 Ft	Szurokfűves csirkecombfilé, balzsamecetes sült cékla, lilahagymával 320 kcal, ch: 18 g	1 440 Ft	Marhapörkölt, galuska 680 kcal, ch: 53 g	1 590 Ft
P5	<b>Paleo ételek 3</b> Ketogén	Zsályás sertésflekkén, majonézes karfiol ch: 5 g	1 490 Ft	Konfittált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek ch: 10 g	1 450 Ft	Fűszeres sertésstarja, pestós zöldségpüré ch: 12 g	1 490 Ft	Kemencében sült sertésstarja, füstölt sonkás karfiolpüré ch: 6 g	1 490 Ft	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta ch: 11 g	1 450 Ft
P6	<b>Paleo ételek 4</b> Ketogén	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta ch: 10 g	1 490 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj, boros, gombás, májas raguban), borsikafűves, pórés saláta ch: 12 g	1 490 Ft	Pulykacombpörkölt, vizes uborka ch: 8 g	1 440 Ft	Szalonnás sertésragu, zellerlepény ch: 14 g	1 490 Ft	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab ch: 7 g	1 440 Ft
ZS15	<b>Szénhidrátszegény desszertek</b>	Almás pite 310 kcal, ch: 18 g	680 Ft	Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 16 g	680 Ft	Körtekrémes piskóta 270 kcal, ch: 16 g	690 Ft	Somló galuska 360 kcal, ch: 16 g	690 Ft	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 8 g	660 Ft
P10	<b>Paleo desszertek</b>	Erdei gyümölcsös tapiókapuding 110 kcal, ch: 15 g	720 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 300 kcal, ch: 24 g	720 Ft	Meggyes kókuszgolyó (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Almás, mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő 300 kcal, ch: 12 g	780 Ft	Kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g	750 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>39. hét</b>	<b>Hétfő (09.23.)</b>	<b>Kedd (09.24.)</b>	<b>Szerda (09.25.)</b>	<b>Csütörtök (09.26.)</b>	<b>Péntek (09.27.)</b>	<b>Szombat (09.28.)</b>	<b>Vasárnap (09.29.)</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>	Tanyasi bableves Mákos tészta	1 220 Ft	Csontleves, finommetélttel Bácskai rizses hús	1 220 Ft	Tejfeles karfiollevés Székelykáposzta	1 250 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 220 Ft	Fokhagymás, tejszínes spenót, főtt tojás Kókuszgolyó (2 db)	1 220 Ft	Grízgaluskaleves Pincepörkölt, főtt burgonya	1 220 Ft	Zöldborsóleves Rántott sertésborda, petrezselymes jázminrizs	1 270 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>	Tejszínes hagymakrémeleves Alföldi szárnyastokány, tészta	1 380 Ft	Csontleves, finommetélttel Juhtúrós sztrapacska, szalonnapecsével	1 360 Ft	Tejfeles karfiollevés Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertéspörkölt	1 420 Ft	Mediterrán zöldségleves Vadas pulykatokány, spagetti	1 360 Ft	Grízgaluskaleves Pincepörkölt, főtt burgonya	1 420 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska Milánói makaróni, reszelt sajt	1 360 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes jázminrizs Kókuszgolyó (2 db)	1 450 Ft

<b>ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldségleves Füstölt sajt, tejszínes csirkés penne	620 kcal ch: 32 g 1 690 Ft	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek Barackos, zabpelyhes túrókrém	600 kcal ch: 29 g 1 690 Ft	Petrezselymes gombaleves Pulykacombpörkölt, vizes uborka	540 kcal ch: 17 g 1 690 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	520 kcal ch: 27 g 1 690 Ft	Zöldborsóleves,vajas galuska Reszelt peccsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	570 kcal ch: 23 g 1 690 Ft	Pestós karalábékrémeleves Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré	380 kcal ch: 25 g 1 690 Ft	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab Mangós, epres gyümölcskocsonya	400 kcal ch: 17 g 1 690 Ft

<b>P21 PALEO MENÜ</b>													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta Erdei gyümölcsös tápiókapuding	540 kcal ch: 25 g 1 790 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	550 kcal ch: 22 g 1 790 Ft	Pulykacombpörkölt, vizes uborka Meggyes kókuszgolyó (2 db)	720 kcal ch: 13 g 1 790 Ft	Kakukkfűves, gombás zöldséraguleves Parmezános csirkemell, cukkinis zöldségpüré	400 kcal ch: 25 g 1 790 Ft	Pestós karalábékrémeleves Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)	380 kcal ch: 25 g 1 790 Ft	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egésznapos, három étkezéses étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>		

<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>													
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Karottás burgonyaleves Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	47 g (10 g) 1 840 Ft	Cseresznyekrémeleves Grillezett pulykamell, fokhagymás, tejfölös zöldségek	51 g (14 g) 1 930 Ft	Petrezselymes gombaleves Diós, rántott sertéskaraj, karfiolpüré	48 g (28 g) 1 870 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	46 g (11 g) 1 920 Ft	Zöldborsóleves Köményes pulykamell, párolt alma zellerral	52 g (18 g) 1 740 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

39. hét	Hétfő (09.23.)	Kedd (09.24.)	Szerda (09.25.)	Csütörtök (09.26.)	Péntek (09.27.)	Szombat (09.28.)	Vasárnap (09.29.)	
<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>	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne	Csirkemellpörkölt, galuska	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Szezámmagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült cékla, ilahagymával	Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta	Napraforgómagos, rántott sertésbordás, gyömbéres szilvamártás	Káposztás tészta
	<b>Vacsora</b>	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Parmezános csirkemell, cukkinis zöldségpüré	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Vaslapon sült sertéskaraj, grillezett gomba
	<b>Snack</b>	Májgaluskaleves	Feketecsokis egrespuding	Málnás gyümölcskocsonya	Feketecsokis, citromos kókuszkrém	Joghurtos citromszelet	Feketecsokis, szedres kókuszkrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Pirított szezámmagos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Light majonézes lazackrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1370 kcal, ch: 47 g	1340 kcal, ch: 31 g	1260 kcal, ch: 44 g	1140 kcal, ch: 46 g	1170 kcal, ch: 42 g	1390 kcal, ch: 44 g	940 kcal, ch: 51 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>	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	Kemencében sült sertésstarja, füstölt sonkás karfiolpüré	Currys csirkemell, kelbimbós zöldségtál	Sült halpogácsa, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Fűszeres sertésstarja, hamis almás burgonyapüré (zeller)
	<b>Vacsora</b>	Sajttal sült csirkemell, zöldborsós cukkinikrém	Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül), csirkemellpörkölt	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Vasalt pulykamellfilé, színes káposztasaláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab
	<b>Másnap reggeli</b>	Pirított szezámmagos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Light majonézes lazackrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, puffasztott búza ( db)	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajszilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>	<b>2 990 Ft</b>	<b>2 990 Ft</b>	<b>2 990 Ft</b>	<b>2 990 Ft</b>	<b>2 990 Ft</b>	<b>2 990 Ft</b>	<b>2 990 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1020 kcal, ch: 27 g	900 kcal, ch: 33 g	1030 kcal, ch: 27 g	990 kcal, ch: 33 g	980 kcal, ch: 34 g	1000 kcal, ch: 29 g	1000 kcal, ch: 39 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

39. hét	Hétfő (09.23.)	Kedd (09.24.)	Szerda (09.25.)	Csütörtök (09.26.)	Péntek (09.27.)	Szombat (09.28.)	Vasárnap (09.29.)	
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>				<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>	Paradicsomos hajdina	Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül)	Zöldséges barnarizs, lime-mártás	Rozmaringos zöldségtál, sült paradicsom	Hagymás tojáslepény	Jázminrizs, párolt alma zellerrel	Lecsős zöldbab, sárgarépas quinoa
	<b>Vacsora</b>	Zöldborsós cukkinikrém, zöldség chips (zeller, sárgarépa)	Hagymás tört zeller	Korianderes sült zöldségek	Brokkoli párizsiasan	Hamis almás burgonyapüré (zeller), pírított mandulával	Grillezett gomba, fokhagymamártás	Kókuszkása
	<b>Snack</b>	Karottás burgonyaleves	Cseresznyekrémleves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémleves	Pestós karalábékrémleves	Feketeszedres gyümölcskrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcskocsonya	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya
<b>Napi ár:</b>		<b>2 590 Ft</b>	<b>2 590 Ft</b>	<b>2 590 Ft</b>	<b>2 590 Ft</b>	<b>2 590 Ft</b>	<b>2 590 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		740 kcal, ch: 89 g	680 kcal, ch: 53 g	640 kcal, ch: 84 g	610 kcal, ch: 84 g	620 kcal, ch: 40 g	640 kcal, ch: 94 g	600 kcal, ch: 51 g

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							
P 111	<b>Ebéd</b>	Sült csirkecomb, vadasmártás, répafánk	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Rozmaringos pulykamell falatok, ghí vajjal forgatott kelbimbó	Szalonnás sertéstagu, zellerlepény	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	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>	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívabogyós zöldsaláta	Konfitált csirkemáj, pírított bacon, parajos zöldségek	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Szurokfűves csirkecombfilé, balzsamecetes sült cékla, lilahagymával	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)	
	<b>Snack</b>	Erdei gyümölcsös tapiókapuding	Almatortaszelet, meggyragu	Feketecskis, narancsos kakaómousse	Almás, mákos lepény lime-os gyümölcsvelő	Kakaós szelet, málna öntettel	
<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>		1060 kcal, ch: 62 g	1060 kcal, ch: 52 g	1120 kcal, ch: 24 g	1360 kcal, ch: 44 g	990 kcal, ch: 30 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

39. hét	Hétfő (09.23.)	Kedd (09.24.)	Szerda (09.25.)	Csütörtök (09.26.)	Péntek (09.27.)	Szombat (09.28.)	Vasárnap (09.29.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (lúgosító egésznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Citromos, olivabogyós zöldsaláta	Borsikafüves, pórés saláta	Cékla	Színes káposztasaláta	Uborkasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne	Csirkemellpörkölt, galuska	Pulykacombpörkölt, penne	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	Káposztás tészta	
		Erdei gyümölcsös tapiókapuding	Feketecskokis egrespuding	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Almás, mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő	Joghurtos citromszelet	
	Étkezés	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	Szurokfüves csirkecombfilé, balsamecetes sült cékla, lilahagymával	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)	
	Étkezés	Almás gyümölcscocsonya	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Mangós, epres gyümölcscocsonya	
	Másnap reggeli	Pirított szezámagos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Majonézes lazackrém, zöldség	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli	
Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	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)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1350 kcal, ch: 72 g	1500 kcal, ch: 58 g	1390 kcal, ch: 64 g	1410 kcal, ch: 89 g	1130 kcal, ch: 79 g		

FOR MAN FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 900 Ft / 7 NA P				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 99 900 Ft / 28 NA P	
F1	Ebéd	Májgaluskaleves	Csontleves, finommetélttel	Tárkonyos zöldségleves	Zöldfűszeres zöldségleves	Karalábéleves	Grízgaluskaleves	Zöldborsóleves, vajas galuska	
		Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	Csirkemellpörkölt, galuska	Székelykáposzta	Sertésapró Stroganoff módra, orsó tészta	Mustáros bundában sült karaj, majonézes kukoricasaláta	Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás	Káposztás tészta	
	Vacsora	Almás pite	Gesztenyepüré	Körtekrémes piskóta	Somlói galuska	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir	Joghurtos citromszelet	Kakaós szelet, málna öntettel	
	Snack	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	Konfitált csirkemáj, almás, párolt lilakáposzta	Pulykacombpörkölt, penne	Szurokfüves csirkecombfilé, balsamecetes sült cékla, lilahagymával	Fokhagymás, tejszínes spenót, főtt tojás (2 db)	Fűszeres sertésstarja, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta	
		Súlycsökkentő tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	
Másnap reggeli	Pirított szezámagos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Hagymás tojáslepény, parmezánnal	Libazsír, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér		
Napi ár:	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft		
Számított tápérték:	1620 kcal, ch: 61 g	1460 kcal, ch: 81 g	1720 kcal, ch: 90 g	1600 kcal, ch: 85 g	1640 kcal, ch: 95 g	1490 kcal, ch: 73 g	1630 kcal, ch: 84 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

39. hét	Hétfő (09.23.)	Kedd (09.24.)	Szerda (09.25.)	Csütörtök (09.26.)	Péntek (09.27.)	Szombat (09.28.)	Vasárnap (09.29.)	
<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>		
<b>P 121</b>	<b>Reggeli</b>	Zsályás sertésflekken, majonézes karfiol	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek	Rozmaringos pulykamell falatok, ghi vajjal forgatott kelbimbó	Szalonnás sertéstagu, zellerlepény	Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab	Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta	Vaslapon sült sertéskaraj, grillezett gomba
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaniliás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívabogyós zöldsaláta	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta	Pulykacombpörkölt, vizes uborka	Kemencében sült sertésstarja, füstölt sonkás karfiolpüré	Sült halpogácsa, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller)
	<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>	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Házi májkrém, zöldség	Majonézes lazackrém, zöldség	Libazsír, zöldség, pékáru	Füstölt tarjaszeletek, zöldség	Hagymás tojáslepény, parmezánnal	Körözött, zöldség
<b>Napi ár:</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 28 g	ch: 27 g	ch: 22 g	ch: 25 g	ch: 25 g	ch: 26 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				
<b>SZ1</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves	Magyaros burgonyafőzelék, kenyér	Tárkonyos zöldségleves	Tárkonyos zöldségleves	Zöldfűszeres zöldségleves	Zöldborsóleves	Szefűszeges eperkrémleves			
		Mákos tészta		Székelykáposzta	Székelykáposzta	Gránátos kocka	Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta	Mangós, epres gyümölcscocsonya			
	<b>Vacsora</b>	Mákos tészta	Magyaros burgonyafőzelék, kenyér	Székelykáposzta	Székelykáposzta	Lúdláb szelet (2 db)	Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta	Szefűszeges eperkrémleves			
	<b>Hatást fokozó ital</b>	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)			
		Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)			
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcscocsonya	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcscocsonya	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Mangós, epres gyümölcscocsonya	Meggyes, áfonyás gyümölcscocsonya			
<b>Másnap tízórai</b>	Almás gyümölcscocsonya	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcscocsonya	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Mangós, epres gyümölcscocsonya	Meggyes, áfonyás gyümölcscocsonya				
<b>Napi ár:</b>	<b>3 300 Ft</b>	<b>3 300 Ft</b>	<b>3 700 Ft</b>	<b>3 300 Ft</b>	<b>3 300 Ft</b>	<b>3 700 Ft</b>	<b>3 000 Ft</b>				








39. hét		Hétfő (09.23.)	Kedd (09.24.)	Szerda (09.25.)	Csütörtök (09.26.)	Péntek (09.27.)
<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	Karottás burgonyaleves 34 g (6 g)	Cseresznyekrémléves 21 g (3g)	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 11 g (4 g)	Zöldborsóleves 16 g (6 g)
		Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres) 13 g (4 g)	Grillezett pulykamell, fokhagymás, tejfölös zöldségek 30 g (11 g)	Diós, rántott sertéskaraj, karfiolpüré 30 g (19 g)	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 35 g (7 g)	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 36 g (12 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (6 g)	Gesztenyepüré 22 g (6 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Feketeccokis, citromos kókuszkrém 21 g (2 g)	Joghurtos citromszelet 22 g (10 g)
	Vacsora	Tejfölös zöldbabfőzelék, sült csirkecomb 31 g (8 g)	Konfitált csirkemáj, almás, párolt lilakáposzta 27 g (6 g)	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 29 g (10 g)	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 30 g (10 g)	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller) 28 g (12 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Pírtott szezámmagos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Light majonézes lazackrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Kolbászkarikák, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)
	Másnap tízórai	Almás gyümölcskocsonya 19 g (4 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)
<b>Napi ár:</b>		<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g (57 g)	161 g (33 g)	154 g (56 g)	161 g (34 g)	158 g (50 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)</b>	Karottás burgonyaleves Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	47 g (10 g)	Cseresznyekrémléves Grillezett pulykamell, fokhagymás, tejfölös zöldségek	51 g (14 g)	Petrezselymes gombaleves Diós, rántott sertéskaraj, karfiolpüré	48 g (28 g)	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	46 g (11 g)	Zöldborsóleves Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel	52 g (18 g)
		<b>1 840 Ft</b>		<b>1 930 Ft</b>		<b>1 870 Ft</b>		<b>1 920 Ft</b>		<b>1 740 Ft</b>

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Pírtott szezámmagos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	<b>650 Ft</b>	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	<b>650 Ft</b>	Light majonézes lazackrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	<b>650 Ft</b>	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	<b>650 Ft</b>	Kolbászkarikák, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	<b>650 Ft</b>
IR2 Leves	Májgaluskaleves 20 g (12 g)	<b>650 Ft</b>	Cseresznyekrémléves 21 g (3 g)	<b>690 Ft</b>	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	<b>680 Ft</b>	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 11 g (4 g)	<b>680 Ft</b>	Zöldborsóleves 16 g (6 g)	<b>650 Ft</b>
IR3 Főétel 1	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne 41 g (14 g)	<b>1 290 Ft</b>	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta 19 g (12 g)	<b>1 490 Ft</b>	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 29 g (10 g)	<b>1 240 Ft</b>	Petrezselymes finomfőzelék, vasalt pulykamellfilé 31 g (6 g)	<b>1 490 Ft</b>	Citromos, fokhagymás csirkemell, hamis almás burgonyapüré (zeller) 28 g (12 g)	<b>1 350 Ft</b>
IR4 Főétel 2	Sült csirkecomb, vadasmártás, répafánk 50 g (14 g)	<b>1 440 Ft</b>	Grillezett pulykamell, fokhagymás, tejfölös zöldségek 30 g (11 g)	<b>1 440 Ft</b>	Diós, rántott sertéskaraj, karfiolpüré 30 g (19 g)	<b>1 390 Ft</b>	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 35 g (7 g)	<b>1 220 Ft</b>	Mustáros bundában sült karaj, majonézes kukoricasaláta 47 g (12 g)	<b>1 490 Ft</b>
IR5 Főétel 3	Tejfölös zöldbabfőzelék, sült csirkecomb 31 g (8 g)	<b>1 490 Ft</b>	Csirkemellpörkölt, galuska 44 g (32 g)	<b>1 230 Ft</b>	Rozmaringos pulykamell falatok, ghí vajjal forgatott kelbimbó 26 g (9 g)	<b>1 490 Ft</b>	Parmezános csirkemell, balzsamecetes, sült cékla lila hagymával 30 g (6 g)	<b>1 440 Ft</b>	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 36 g (12 g)	<b>1 290 Ft</b>
IR6 Snack	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 28 g (3 g)	<b>720 Ft</b>	Gesztenyepüré 22 g (6 g)	<b>680 Ft</b>	Körtékrémes piskóta 47 g (16 g)	<b>690 Ft</b>	Somlói galuska 34 g (10 g)	<b>690 Ft</b>	Joghurtos citromszelet 22 g (10 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>