

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

42. hét		Hétfő (10.14.)		Kedd (10.15.)		Szerda (10.16.)		Csütörtök (10.17.)		Péntek (10.18.)	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	560 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	640 Ft	Tejszínes hagymakrémleves	580 Ft	Tarhonyaleves	540 Ft	Lebbencsleves	560 Ft
H2	Levesek	Frankfurti leves, roppanós virslivel	640 Ft	Sertéshúsleves	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, spagetti	990 Ft	Rántott füstölt sajt, burgonyapüré	1 090 Ft	Cukkinis lecsó, galuska	990 Ft	Rántott gomba, franciasaláta	1 090 Ft	Nutellás gombóc porcukorral	1 040 Ft
H8	Készételek	Rakott zöldbab (szárnyashús)	1 070 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 070 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkemell), kagylótészta	1 070 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	990 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	Mogyorós, chilis csirkemellcsíkok, zöldszéles rizs	1 090 Ft	Tejszínes csirkemellragu, jázminrizs	1 030 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, tört burgonya	1 090 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. zöldszéles 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, vörösbors), 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	Vörösborsos, gombás marhapörkölt, túrós galuska	1 350 Ft
H20	Desszertek	Kókuszkocka	590 Ft	Tiramisu	640 Ft	Gesztenyehabos piskóta	600 Ft	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	620 Ft	Barackos piskóta szelet	600 Ft

ÉETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

42. hét		Hétfő (10.14.)		Kedd (10.15.)		Szerda (10.16.)		Csütörtök (10.17.)		Péntek (10.18.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jérechúsleves 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 220 kcal, ch: 13 g	720 Ft	Zellerkrémleves 170 kcal, ch: 12 g	720 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	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 (egytlétel) 350 kcal, ch: 11 g	1 250 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	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	Kakukkfűes sertésapró, gombás zöldköret 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	Szénhidrátszegény 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	Szénhidrátszegény 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 sonkakrémmel 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 kuszkusz 510 kcal, ch: 56 g	1 220 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerencsendió light burgonyapüré 610 kcal, ch: 44 g	1 370 Ft

ÉTMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 2.

42. hét		Hétfő (10.14.)		Kedd (10.15.)		Szerda (10.16.)		Csütörtök (10.17.)		Péntek (10.18.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 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	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 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	Egészség Kontroll ételek 3 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, lennagos kevert saláta 420 kcal, ch: 32 g	1 490 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 63 g	1 470 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Vasí fokhagymás pecsenye (sertés tarja), zelleres hasáburgonya 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 sajtjaláta 760 kcal, ch: 16 g	1 590 Ft	Húsgombóc (szárnyas), paradicsommártás, pirított zellerkocka 430 kcal, ch: 26 g	1 440 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 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 sertésstarja 740 kcal, ch: 47 g	1 440 Ft	Leccsós szárnyasmáj, tarhonya 610 kcal, ch: 60 g	1 390 Ft
P3	Paleo ételek 1	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	Paleo ételek 2	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	Paleo ételek 3 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 sertésstarja, bakonyi raguval ch: 8 g	1 490 Ft	Pandúr-gulyás ch: 11 g	1 440 Ft
P6	Paleo ételek 4 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, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó ch: 8 g	1 440 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Vaníliás, túrós palacsinta, erdei gyümölcsös eperragu 180 kcal, ch: 12 g	680 Ft	Túrógombóc, meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	610 Ft	Csokoládékocka 250 kcal, ch: 9 g	610 Ft	Zserbógolyó (2 db) 370 kcal, ch: 11 g	650 Ft	Ribizlis joghurtortoszalet 230 kcal, ch: 9 g	660 Ft
P10	Paleo desszertek	Meggyes, mákos kocka 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

42. hét	Hétfő (10.14.)	Kedd (10.15.)	Szerda (10.16.)	Csütörtök (10.17.)	Péntek (10.18.)	Szombat (10.19.)	Vasárnap (10.20.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 490 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 27 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Zöldborsóleves gazdagon Gomba vadasan, spagetti	1 220 Ft	Zöldségleves csigatésztával Sült csirkecombfilé, paradicsommártás, főtt burgonya	1 220 Ft	Magyaros burgonyaleves Cukkinis lecsó, galuska	1 220 Ft	Tarhonyaleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 220 Ft	Lebbencsleves Grízes tészta, baracklekvár	1 220 Ft	Erőleves eperlevéllel Magyaros zöldbabfőzelék, füstölt tarjaszeletek	1 220 Ft	Rántott csirkemell, fűszeres jázminrizs Barackos piskóta	1 250 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 390 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 850 Ft / 27 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, galuska	1 420 Ft	Sertéshúsleves Sajtós, tejfölös spagetti	1 420 Ft	Magyaros burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli (2 db)	1 420 Ft	Tarhonyaleves Tejszínes csirkemellragu, jázminrizs	1 420 Ft	Lebbencsleves Grízes tészta, baracklekvár	1 380 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek Barackos piskóta szelet	1 420 Ft	Erőleves eperlevéllel Rántott csirkemell, fűszeres jázminrizs	1 450 Ft

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

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Hentestokány, házi csalamádé Meggyes gyümölcskocsonya	400 kcal ch: 20 g 1 790 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) Mangós tapiókapuding	680 kcal ch: 31 g 1 790 Ft	Csurgatott tojásleves Tökfőzelék, csirkecombpörkölt	550 kcal ch: 19 g 1 790 Ft	Májgaluskaleves Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	510 kcal ch: 28 g 1 790 Ft	Zellerkrémleves Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	520 kcal ch: 23 g 1 790 Ft	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egézszenapós, három étkezéses étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

42. hét	Hétfő (10.14.)	Kedd (10.15.)	Szerda (10.16.)	Csütörtök (10.17.)	Péntek (10.18.)	Szombat (10.19.)	Vasárnap (10.20.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 700 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 80 990 Ft / 27 NA P		
ZS 121	Ebéd	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, sárgarépa saláta	Rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta	Lecsós sertéstokány, orsótészta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos franciasaláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	Vacsora	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminaláta	Székelykáposzta (szárnyashús)	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	Pandúrgulyás
	Snack	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Feketecskis, epres kókuszkrém	Duplacskis mousse	Barackos, zabkorpás túrókrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Ribizlis joghurttortaszlet	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Kefires pogácsa (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zsidó tojás, zöldség	Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	
Számított tápérték:	1190 kcal, ch: 48 g	1050 kcal, ch: 36 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	SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 190 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 69 330 Ft / 27 NA P		
ZS 131	Ebéd	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (2 db)	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csipős káposztasaláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos brokkolipüré	Magyaros karfiolfőzelék, kakastaréj (2 db)	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	Csevapcsicsa, lilahagymás kevertsaláta
	Vacsora	Borsos, sült sertéskaraj, gombamártás	Lávakövön sült csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Tökfőzelék, sült virsli (2 db)	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Pandúrgulyás
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, extrudált kenyér (2 db)	Kefires pogácsa (2 db)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Fűszeres, zabkorpás joghurt, extrudált kenyér (2 db)	Erdei gyümölcsös köleskása	Diétás kajszilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:	2 990 Ft	2 990 Ft	2 990 Ft	2 990 Ft	2 990 Ft	2 990 Ft	2 990 Ft	
Számított tápérték:	970 kcal, ch: 36 g	1000 kcal, ch: 21 g	850 kcal, ch: 40 g	810 kcal, ch: 33 g	900 kcal, ch: 41 g	880 kcal, ch: 39 g	1050 kcal, ch: 34 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

42. hét	Hétfő (10.14.)	Kedd (10.15.)	Szerda (10.16.)	Csütörtök (10.17.)	Péntek (10.18.)	Szombat (10.19.)	Vasárnap (10.20.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 490 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 55 920 Ft / 27 NAP		
ZS 141	Ebéd	Babpüré, zellerchips	Zöldségpörkölt, barnarizs	Zöldséges quinoa, francia vörösbormártás	Zöldséges kuskusz, pesto	Házi pestóban forgatott zöldségek, barnarizzsel	Csicseriborsó pogácsa, szerezsendiós burgonyapüré	Magyaros karfiolfőzelék
	Vacsora	Zöldséges "lapcsánka"	Sült paprikás zöldségvagdalt, céklás vitaminaláta	Zöldborsós tojásörkölt	Kókuszkrémes gombapaprikás, sárgaréphasábok	Mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Almás céklasaláta, tormával	Zöldséges hajdina, paradicsommártás
	Snack	Citromos málnakrémleves	Tárkonyos zöldséraguleves	Csurgatott tojásleves	Paradicsomleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldséges gombaleves	Zellerkrémleves
	Másnap reggeli	Meggyes gyümölcscocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli cocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcscocsonya
Napi ár:		2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	
Számított tápérték:		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

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Májjal töltött dagadó, zöldségszalma (nyers)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csipős káposztasaláta	Fűszeres csirkeszárnnyak, édes chili szósz	Pandúrügylós	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődni.
	Vacsora	Hentestokány, házi csalamádé	Lávakövön sült csirkecomb, djioni mustáros saláta	Tököfőzelék, csirkecombörkölt	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	
	Snack	Meggyes, mákos kocka	Mangós tápiókapuding	Lúdláb szelet	Brownie	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet	
Napi ár:		3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	3 590 Ft	
Számított tápérték:		1260 kcal, ch: 41 g	1020 kcal, ch: 42 g	1170 kcal, ch: 35 g	1160 kcal, ch: 26 g	1230 kcal, ch: 34 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

42. hét	Hétfő (10.14.)	Kedd (10.15.)	Szerda (10.16.)	Csütörtök (10.17.)	Péntek (10.18.)	Szombat (10.19.)	Vasárnap (10.20.)
S.T.A.R. DIÉTA (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	
		Fahéjas, zabkorpás joghurt	Szilvás zabkása, pirított dióval	Vaníliás, zabkorpás túrókrém	Feketecskokis, málnás kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszelet	
	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	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírregető kifli	Kefíres pogácsa (2 db)	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Diétás kajsizlekvár, light margarin, Zsírregető kifli	
Hatást fokozó ital	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 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1440 kcal, ch: 67 g	1420 kcal, ch: 73 g	1440 kcal, ch: 83 g	1510 kcal, ch: 79 g	1380 kcal, ch: 73 g		

FOR MAN FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 900 Ft / 7 NA P					4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 96 330 Ft / 27 NA P	
F1	Ebéd	Zöldborsóleves gazdagon	Tárkonyos zöldségraguleves	Csurगतott tojásleves	Májgaluskaleves	Zöldséges gombaleves	Erőleves eperlevéllel	Zellerkrémleves
		Sváb nokedli	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Lecsós sertéstokány, orsótészta	Milánói penne, reszelt sajt	Húsgombóc (szárnyas), paradicsommártás, pirított zellerkocka	Zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db)	Pandúrgulyás (egyttl)
	Vacsora	Padlizsánkrém, zöldség, Zsírregető kifli	Kefíres pogácsa (2 db)	Csokoládékocka	Zserbógolyó (2 db)	Fűszeres, zabkorpás joghurt, Zsírregető kifli	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Ribizlis joghurttortaszelet
	Snack	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj, házi csalamádé	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (2 db)	Szezámmagos rántott pulykamell, amerikai káposztasaláta (kefíres)	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz	Rántott sertésborda, uborkás káposztasaláta	Csevapcsicsa, lilahagymás kevertsaláta	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával
		Lúgos víz (1 liter)	Extra zsírregető italmix (1 l)	Extra zsírregető italmix (1 l)	Extra zsírregető italmix (1 l)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)
Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, teljes kiőrlésű kenyér	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Szardíniakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Füstölt tarja, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Kolbászkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Diétás kajsizlekvár, light margarin, Zsírregető kifli	
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:	1570 kcal, ch: 42 g	1630 kcal, ch: 68 g	1730 kcal, ch: 84 g	1650 kcal, ch: 86 g	1400 kcal, ch: 83 g	1320 kcal, ch: 51 g	1380 kcal, ch: 61 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

42. hét	Hétfő (10.14.)	Kedd (10.15.)	Szerda (10.16.)	Csütörtök (10.17.)	Péntek (10.18.)	Szombat (10.19.)	Vasárnap (10.20.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 94 400 Ft / 27 NAP		
P 121	Reggeli	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
	Ebéd	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	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, lilahagymás kevertsaláta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Padlizsánkrém, zöldség	Májpástétom, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény	Kolbászkrém, zöldség
Napi ár:	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	
Számított tápérték:	ch: 30 g	ch: 24 g	ch: 24 g	ch: 22 g	ch: 28 g	ch: 23 g	ch: 26 g	

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 900 Ft HELYETT 20 490 Ft / 7 NAP				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 600 Ft HELYETT 73 760 Ft / 27 NAP			
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap				
SZ1	Ebéd	Zöldborsóleves gazdagon	Lencsefőzelék, kenyér	Csurgatott tojásleves	Tarhonyaleves	Sólet, kenyér	Erőleves zöldségekkel	Vegyes gyümölcsleves			
		Erdei gombamártásos szélesmetélt		Székelykáposzta (szárnyashús)	Nutellás tészta		Illatos csirkecombfalatok, uborkás káposztasaláta	Erdei gyümölcsös köleskása			
	Vacsora	Kókuszkocka (2 db)	Lencsefőzelék, kenyér	Székelykáposzta (szárnyashús)	Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Illatos csirkecombfalatok, uborkás káposztasaláta	Vegyes gyümölcsleves			
	Hatást fokozó ital	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)			
		Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)			
	Másnap reggeli	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya			
Másnap tízórai	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya				
Napi ár:	3 300 Ft	3 300 Ft	3 700 Ft	3 300 Ft	3 300 Ft	3 700 Ft	3 000 Ft				






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

42. hét		Hétfő (10.14.)	Kedd (10.15.)	Szerda (10.16.)	Csütörtök (10.17.)	Péntek (10.18.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)						
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 400 Ft / 20 NAP
IRE1	Ebéd	Citromos málnakrémleves 12 g (5 g)	Tárkonyos zöldséraguleves 18 g (6 g)	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 sonkatekerics, 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 28 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)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)
Napi ár:		4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g (52 g)	162 g (40 g)	162 g (69 g)	159 g (42 g)	162 g (44 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Citromos málnakrémleves Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás	50 g (22 g)	Tárkonyos zöldséraguleves 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)
		1 750 Ft		1 870 Ft		1 770 Ft		1 680 Ft		1 730 Ft

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