

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

44. hét		Hétfő (10.28.)		Kedd (10.29.)		Szerda (10.30.)		Csütörtök (10.31.)		Péntek (11.01.)	
H1	Levesek	Paradicsomleves	600 Ft	Tejszínes cseresznyeleves	650 Ft	Tejfölös burgonyaleves	590 Ft	Csurgatott tojásleves	570 Ft	<p style="text-align: center;"><i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Tekintse meg információs oldalunkat!</i></p>	
H2	Levesek	Sárgaborsó-krémeleves, füstölt tarjával	650 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	610 Ft	Újházy jércehúsleves	660 Ft	Tejszínes őszibarackleves	650 Ft		
H5	Tészták	Diós metélt	920 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal	1 120 Ft	Házi vargabéles	970 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	990 Ft		
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Szárazbabfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Petrezselymes zöldbabfőzelék			
		1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. sült lecsókolbász	1 090 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft		
		2. sertéspaprikás (nagy adag)	1 150 Ft	2. főtt, füstölt tarjaszeletek	1 050 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 150 Ft	2. csirkemellpörkölt (nagy adag)	1 120 Ft		
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott mozzarella, majonézes jázminrizs	1 090 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	990 Ft	Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás	1 070 Ft	Tojásos lecsó, rizs	970 Ft		
H8	Készételek	Húsos pástortarhonya	1 120 Ft	Bakonyi sertéstokány (gomba, tejföl), orsó tészta	1 110 Ft	Sertéspörkölt, galuska	1 080 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska	1 030 Ft		
H9	Készételek	Temesvári sertéstokány (sertéslapocka, szalonna, lecsó, zöldbab), jázminrizs	1 100 Ft	Mézes-currys, sült csirkefalatok, jázminrizs	1 050 Ft	Stroganoff csirkefalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs	1 090 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), főtt burgonya	1 050 Ft		
H11	Frissensültek	Kijevi sertésborda (szerecsendiós, zöldfűszeres, sajtos, bundázott)		Mátrai borzas csirkemell (sajtos, tejfölös, burgonyás bundában)		Sonkával töltött pulykamell rántva		Szezámmagos, rántott csirkemell			
		1. majonézes jázminrizs	1 150 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 100 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 120 Ft		
		2. burgonyapüré	1 180 Ft	2. hasábburgonya	1 190 Ft	2. franciasaláta	1 170 Ft	2. burgonyapüré	1 160 Ft		
H12	Népszerű ételek	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 120 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1 220 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti	1 190 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), burgonyapüré	1 250 Ft		
H13	Ínyenc ételek	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 150 Ft	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), tarhonya	1 200 Ft	Rántott halfilé, franciasaláta	1 370 Ft	Hagymás marharostélyos, hasábburgonya	1 420 Ft		
H20	Desszertek	Gyümölcsrel töltött palacsinta (alma, meggy, málna), vaníliaszósz	620 Ft	Rumos, meggyes piskóta, csokiszósz	560 Ft	Citromos túrókocka	580 Ft	Almás pite	580 Ft		

# ÉTMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

44. hét		Hétfő (10.28.)		Kedd (10.29.)		Szerda (10.30.)		Csütörtök (10.31.)		Péntek (11.01.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Citromos sárgabarack-krémleves 160 kcal, ch: 17 g	690 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke 210 kcal, ch: 12 g	680 Ft	Tejszínes szilvaleves 140 kcal, ch: 16 g	650 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	660 Ft	<p><i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i></p> <p><i>Tekintse meg információs oldalunkat!</i></p>	
P1	Paleo levesek	Tárkonyos sertésraguleves 150 kcal, ch: 8 g	750 Ft	Korhelyleves kolbásszal 380 kcal, ch: 6 g	740 Ft	Gulyásleves 180 kcal, ch: 11 g	740 Ft	Pestós paradicsomleves 150 kcal, ch: 13 g	680 Ft		
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet 370 kcal, ch: 13 g	1 290 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, lenmagos, kevert saláta 390 kcal, ch: 12 g	1 380 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 260 kcal, ch: 10 g	1 400 Ft	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli 450 kcal, ch: 31 g	1 190 Ft		
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 360 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 360 kcal, ch: 17 g	1 270 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen 390 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Citromos halfilé, light majonéz zöldbabsaláta 320 kcal, ch: 17 g	1 360 Ft		
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Sovány sertéspaprikás, galuska 620 kcal, ch: 13 g	1 300 Ft	Mandulás, rántott camembert, áfonyás gyümölcs mártás 640 kcal, ch: 17 g	1 490 Ft	Brokkolífőzelék, párizsi sertésborda 530 kcal, ch: 15 g	1 340 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 500 kcal, ch: 15 g	1 270 Ft		
ZS8	Szénhidrátszegény ételek 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 450 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft	Tojásos galuska, csemege uborka 530 kcal, ch: 12 g	1 180 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 430 kcal, ch: 13 g	1 250 Ft	Csipős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás 380 kcal, ch: 7 g	1 290 Ft		
ZS9	Fitt ételek	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 450 kcal, ch: 43 g	1 180 Ft	Málnás, túrós palacsinta (2 db), vaníliaöntet 330 kcal, ch: 23 g	1 330 Ft	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 420 kcal, ch: 29 g	1 250 Ft	Tavaszi sertésragu, zöldborsós, pórés quinoa 600 kcal, ch: 45 g	1 320 Ft		

# ÉTMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 2.

44. hét		Hétfő (10.28.)		Kedd (10.29.)		Szerda (10.30.)		Csütörtök (10.31.)		Péntek (11.01.)	
E4	<b>Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Cukkinis zöldségpüré, paszternák chips 230 kcal, ch: 25 g	1 550 Ft	Köleslepény, áfonyás gyümölcsmártás 330 kcal, ch: 30 g	1 350 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 56 g	1 320 Ft	Rántott sajt, mandulás bundában, rizi-bizi (barnarizs) 840 kcal, ch: 89 g	1 650 Ft	<p><i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i></p> <p><i>Tekintse meg információs oldalunkat!</i></p>	
E3	<b>Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Túrógombóc, fahéjas édes tejföllel 520 kcal, ch: 46 g	1 390 Ft	Fenyőmagos, padlizsános burgonya, paradicsommártás napon szárított paradicsomból 360 kcal, ch: 41 g	1 550 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 440 kcal, ch: 32 g	1 550 Ft	Zöldborsós, pórés quinoa, tofusz zöldségcurry 460 kcal, ch: 58 g	1 490 Ft		
E2	<b>Egészség Kontroll ételek 3</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Fokhagymás tejfölös tészta, pirított bacon 700 kcal, ch: 68 g	1 490 Ft	Pulykamell hawaii raguval (sonka, ananász), kukoricás barnarizs 680 kcal, ch: 78 g	1 490 Ft	Pikáns sárgaborsófőzelék, kemencében sült csülök 850 kcal, ch: 34 g	1 520 Ft	Barackos, túrós tészta 530 kcal, ch: 67 g	1 440 Ft		
E1	<b>Egészség Kontroll ételek 4</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rakott burgonya, házi kolbász 840 kcal, ch: 44 g	1 490 Ft	Sonkával töltött rántott csirkemell, petrezselymes light burgonyapüré 510 kcal, ch: 49 g	1 550 Ft	Harcsapaprikás, túrós csusza (pirított bacon) 720 kcal, ch: 52 g	1 690 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, rostlapon sült pulykamell 500 kcal, ch: 45 g	1 390 Ft		
E5	<b>Egészség Kontroll ételek 5</b> Glutén-, laktóz- és cukormentes	Fűszeres morzsában sült halfilé, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 590 kcal, ch: 53 g	1 650 Ft	Mexikói spagetti, reszelt sajt 650 kcal, ch: 81 g	1 490 Ft	Rántott csirkemell, hagymás, párolt kelbimbó 380 kcal, ch: 26 g	1 650 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, édesköményes párolt zöldségek 480 kcal, ch: 45 g	1 490 Ft		
P3	<b>Paleo ételek 1</b>	Szalonnás, gombás sertésragu, tészta 620 kcal, ch: 12 g	1 470 Ft	Dubarry csirkemell, almás zellersaláta 380 kcal, ch: 28 g	1 520 Ft	Rozmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 470 kcal, ch: 19 g	1 790 Ft	Zúzapörkölt, galuska 610 kcal, ch: 50 g	1 490 Ft		
P4	<b>Paleo ételek 2</b>	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 330 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörösbors), galuska 570 kcal, ch: 53 g	1 490 Ft	Csirkecombfilé chili szószban, csipős zöldségek 410 kcal, ch: 21 g	1 440 Ft	Citromfűves, olivabogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 320 kcal, ch: 15 g	1 440 Ft		
P5	<b>Paleo ételek 3</b> Ketogén	Grill sertéskaraj, zöldborsomártás, citromos kelbimbó ch: 6 g	1 520 Ft	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta ch: 10 g	1 520 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta ch: 12 g	1 520 Ft	Pestós pulykamellfalatok, olivabogyós zöldsaláta ch: 7 g	1 490 Ft		
P6	<b>Paleo ételek 4</b> Ketogén	Magyaros jércetokány, házi csalamádé ch: 9 g	1 440 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szalonnás karfiolkrem ch: 4 g	1 470 Ft	Csikóstokány, brokkolilepény ch: 9 g	1 520 Ft	Csülkös székelykáposzta ch: 14 g	1 520 Ft		
ZS15	<b>Szénhidrátszegény desszertek</b>	Brownie 360 kcal, ch: 6 g	650 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 310 kcal, ch: 17 g	650 Ft	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	650 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	650 Ft		
P10	<b>Paleo desszertek</b>	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 24 g	750 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	740 Ft	Erdei gyümölcsös kókusz kocka, csokiöntet 470 kcal, ch: 5 g	800 Ft	Áfonyás tapiókapuding 100 kcal, ch: 15 g	750 Ft		

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

44. hét	Hétfő (10.28.)	Kedd (10.29.)	Szerda (10.30.)	Csütörtök (10.31.)	Péntek (11.01.)	Szombat (11.02.)	Vasárnap (11.03.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>6 420 Ft</b> / 6 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>26 990 Ft</b> / 27 nap									
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Paradicsomleves Diós metélt	1 220 Ft	Majoránna májgaluskaleves Szárazbabfőzelék, főtt, füstölt tarjaszeletek	1 220 Ft	Tejfölös burgonyaleves Sertéspörkölt, galuska	1 220 Ft	Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizs	1 220 Ft	Bolognai spagetti Almás pite	1 220 Ft	Csurgatott tojásleves Szezámmagos, rántott csirkemell, petrezselymes jázminrizs	1 270 Ft	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>7 190 Ft</b> / 6 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>30 850 Ft</b> / 27 nap									
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Paradicsomleves Temesvári sertéstokány, jázminrizs	1 420 Ft	Majoránna zöldségleves Carbonara spagetti parmezánnal	1 420 Ft	Zöldségleves cénamélttal Paradicsomos káposztafőzelék, sertéspörkölt	1 420 Ft	Bolognai spagetti Almás pite	1 380 Ft	Húsgaluskaleves Franciás csirkemáj, főtt burgonya	1 420 Ft	Csurgatott tojásleves Szezámmagos, rántott csirkemell, petrezselymes jázminrizs	1 450 Ft	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldségleves Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	470 kcal ch: 20 g 1 690 Ft	Karalábefőzelék, fűszeres csirkemellapró Alma-ribizli kocsonya	410 kcal ch: 24 g 1 690 Ft	Hamis gulyásleves Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	530 kcal ch: 28 g 1 690 Ft	Húsgaluskaleves Sárgarépas vagdalt, ghí vajas zellerpüré	630 kcal ch: 17 g 1 690 Ft	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli Málnás, citromos joghurttorta kocka	690 kcal ch: 36 g 1 690 Ft	Pestós paradicsomleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	450 kcal ch: 23 g 1 690 Ft	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>

P21 PALEO MENÜ										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldségleves Magyaros jércetokány, házi csalamádé	770 kcal ch: 17 g 1 790 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szalonnás karfiolkrem Alma-ribizli kocsonya	540 kcal ch: 15 g 1 790 Ft	Hamis gulyásleves Csikóstokány, brokkolilepény	650 kcal ch: 28 g 1 790 Ft	Pestós paradicsomleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	450 kcal ch: 23 g 1 790 Ft	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egézsnapos, három étkezési étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Tárkonyos zöldségleves Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	48 g (31 g) 1 770 Ft	Tejfölös gombaleves, csipetke Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	50 g (21 g) 1 750 Ft	Újházy jércéhúsleves Zöldséges polenta, fokhagymamártás	49 g (10 g) 2 010 Ft	Ribizlikremleves Sárgarépas vagdalt, ghí vajas zellerpüré	48 g (19 g) 1 970 Ft	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

44. hét	Hétfő (10.28.)	Kedd (10.29.)	Szerda (10.30.)	Csütörtök (10.31.)	Péntek (11.01.)	Szombat (11.02.)	Vasárnap (11.03.)
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 460 Ft / 6 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 80 990 Ft / 27 NAP</b>	
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Sovány sertéspaprikás, galuska	Karalábéfőzelék, fűszeres csirkemellapró	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré	Csülkös székelykáposzta
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Tojásos galuska, csemege uborka	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	Cukkinis lecsó, virsli (2 db)
	<b>Snack</b>	Citromos sárgabarack-krémleves	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Vanilás, zabkorpás túrókrém	Zsírégető barack ízű úditóital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Kapros szendvicsskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Sajtszeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, 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>Számított tápérték:</b>		1330 kcal, ch: 48 g	1410 kcal, ch: 50 g	1420 kcal, ch: 41 g	1340 kcal, ch: 33 g	1360 kcal, ch: 46 g	1310 kcal, ch: 36 g

*Ez a kategória jelenleg nem elérhető*

<b>1000 kcal</b>		<b>SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>					<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 16 450 Ft / 6 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 69 330 Ft / 27 NAP</b>	
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Karalábéfőzelék, fűszeres csirkemellapró	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, zöldség „lepény”	Cukkinis lecsó, virsli (2 db)	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré			
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Tojásos galuska, csemege uborka	Csirkecombfilé chili szószban, csípős zöldségek	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Pesós pulykamellfalatok, olivabogyós zöldsaláta	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás			
	<b>Másnap reggeli</b>	Kapros szendvicsskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sajtszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, 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>Számított tápérték:</b>		900 kcal, ch: 29 g	1030 kcal, ch: 38 g	1040 kcal, ch: 40 g	1060 kcal, ch: 36 g	960 kcal, ch: 32 g	1050 kcal, ch: 34 g			

*Ez a kategória jelenleg nem elérhető*

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

44. hét	Hétfő (10.28.)	Kedd (10.29.)	Szerda (10.30.)	Csütörtök (10.31.)	Péntek (11.01.)	Szombat (11.02.)	Vasárnap (11.03.)
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b> (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 13 280 Ft / 6 NA P</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 55 920 Ft / 27 NA P</b>	
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Zöldséges sült burgonya	Főtt jázminrizs, áfonyás gyümölcsmártás	Csicszeriborsó pogácsa, csipős zöldségek	Gombamártás, brokkolis, paprikás felfújt	Zöldborsós, pórés quinoa, citromfűves, olivabogyós öntet	Édesköményes párolt zöldségek
	<b>Vacsora</b>	Színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet	Almás zellersaláta	Mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Cukkinis lecsó, rizs	Citrusos parajsaláta	Tofus zöldségcurry
	<b>Snack</b>	Citromos sárgabarack-krémleves	Magyaros karfiolleves	Tejszínes szilvaleves	Mexikói káposztaleves	Pestós paradicsomleves	Ribizlikrémleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Lime-os, párolt gyümölcsök	Barackos köleskása	Meggyes 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>		610 kcal, ch: 86 g	670 kcal, ch: 99 g	630 kcal, ch: 69 g	790 kcal, ch: 99 g	610 kcal, ch: 75 g	670 kcal, ch: 61 g

*Ez a kategória jelenleg nem elérhető*

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							
P 111	<b>Ebéd</b>	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Karalábéfézelék, kakastaréj (2 db)	Csikóstkóány, brokkolilepény	Sárgarépas vagdalt, ghí vajas zellerpüré	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>	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>	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szalonnás karfiolkrem	Csirkecombfilé chili szószban, csipős zöldségek	Csipős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás		
	<b>Snack</b>	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet	Répatortakocka	Fekete csokis epres kókuszkrém	Áfonyás tapiókapuding		
<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>Számított tápérték:</b>		1330 kcal, ch: 39 g	1320 kcal, ch: 21 g	1090 kcal, ch: 34 g	1040 kcal, ch: 35 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

44. hét	Hétfő (10.28.)	Kedd (10.29.)	Szerda (10.30.)	Csütörtök (10.31.)	Péntek (11.01.)	Szombat (11.02.)	Vasárnap (11.03.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Lenmagos, kevert saláta	Ecetes uborka	Házi káposztasaláta	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Sovány sertéspaprikás, galuska	Tojásos galuska, csemege uborka	Káposztás tészta	Sárgarépas vagdalt, ghi vajjas zellerpüré		
		Feketeccokis málnás kókuszkrém	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Málnás, citromos joghurttorta kocka		
	Étkezés	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Köleslepény, paradicsommártás napon szárított paradicsomból	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás		
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Feketeccokis epres kókuszkrém	Meggyes gyümölcskocsonya		
	Másnap reggeli	Chilis, zabkorpás kefir	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli		
Hatást fokozó ital	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)			
<b>Napi ár:</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>			
Számított tápérték:	1530 kcal, ch: 65 g	1600 kcal, ch: 91 g	1560 kcal, ch: 95 g	1460 kcal, ch: 47 g			

<b>FOR MEN FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 23 135 Ft / 6 NAP</b>			<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 96 330 Ft / 27 NAP</b>	
F1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves	Majoránnás májgaluskaleves	Újházy jércehúsleves	Húsgaluskaleves	Csurgatott tojásleves	Pestós paradicsomleves	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>
		Sovány sertéspaprikás, galuska	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, petrezselymes light burgonyapüré	Párizsi sertésborda, almás párolt lilakáposzta	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Csülkös székelykáposzta	
	Vacsora	Chilis, zabkorpás kefir	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Sajtszeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolis, paprikás felfújt	Málnás, citromos joghurttorta kocka	
	Snack	Rántott sertésborda, házi csalamádé	Tojásos galuska, csemege uborka	Barbecue csirkecombfilé, héjában sült burgonya	Citromfűves, olivabogyós, mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	
		Lúgos víz (1 liter)	Extra zsírégető italmix (1 l)	Lúgos víz (1 liter)	Extra zsírégető italmix (1 l)	Lúgos víz (1 liter)	Extra zsírégető italmix (1 l)	
	Másnap reggeli	Kapros szendvicsszál, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kacsaszir, lilahagyma, teljes kiőrlésű kenyér	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli	
<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>	<b>3 990 Ft</b>		
Számított tápérték:	1570 kcal, ch: 67 g	1540 kcal, ch: 92 g	1510 kcal, ch: 76 g	1470 kcal, ch: 99 g	1590 kcal, ch: 60 g	1690 kcal, ch: 51 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

44. hét	Hétfő (10.28.)	Kedd (10.29.)	Szerda (10.30.)	Csütörtök (10.31.)	Péntek (11.01.)	Szombat (11.02.)	Vasárnap (11.03.)
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 628 Ft / 6 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 94 400 Ft / 27 NAP</b>	
P 121	<b>Reggeli</b>	Grill sertéskaraj, zöldborsmártás, citromos kelbimbó	Karalábéfőzelék, fűszeres csirkemellapró	Csikóstokány, brokkolilepény	Pesós pulykamellfalatok, olivabogyós zöldsaláta	Csülkös székelykáposzta	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, zöldség „lepény”
	<b>Ebéd</b>	Feketecskókis málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacskókis mousse szőlőmagliszttel	Feketecskókis epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskókis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskókis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskókis grapefruitmousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szalonnás karfiolkрем	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal	Csípős csirkecombfilé, kókuszkrémes gombamártás	Sárgarépas vagdalt, ghí vajas zellerpüré
	<b>Vacsora</b>	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	<b>Snack</b>	Szárnyasmájkrém, zöldség	Ham and eggs, zöldség	Gombakrém, zöldség	Diós, almás muffin, citrommártás	Kacsaszír, lilahagyma, pékáru	Brokkolis, paprikás felfújt
<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>Számított tápérték:</b>	ch: 21 g	ch: 22 g	ch: 30 g	ch: 28 g	ch: 30 g	ch: 29 g	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>

<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>		
	<b>szénhidrát nap</b>	<b>keményítő nap</b>	<b>protein nap</b>	<b>szénhidrát nap</b>	<b>keményítő nap</b>	<b>protein nap</b>	<b>gyümölcs nap</b>			
SZ1	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves	Szárzababfőzelék, kenyér	Gombás zöldségleves	Csurgatott tojásleves	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Zöldséges erőleves	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>		
		Diós metélt		Sertéspörkölt, ecetes uborka	Cukkinis lecsó, galuska		Zúzapörkölt, házi káposztasaláta			
	<b>Vacsora</b>	Diós metélt	Szárzababfőzelék, kenyér	Sertéspörkölt, ecetes uborka	Cukkinis lecsó, galuska	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta			
	<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)
		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)
<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya				
<b>Másnap tízórai</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya				
<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>				

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








44. hét		Hétfő (10.28.)	Kedd (10.29.)	Szerda (10.30.)	Csütörtök (10.31.)	Péntek (11.01.)
<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	Tárkonyos zöldségleves 12 g (4 g)	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	Újházy jércehúsleves 11 g (4 g)	Ribizlikrémeleves 24 g (8 g)	Húsgaluskaleves 15 g (5 g)
		Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 36 g (27 g)	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 38 g (6 g)	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré 24 g (11 g)	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli 34 g (18 g)
	Uzsonna	Fekete-csokis málnás kókuszkrém 22 g (5 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Fekete-csokis epres kókuszkrém 20 g (3 g)	Sajtszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér 29 g (5 g)	Málnás, citromos joghurttorta kocka 20 g (12 g)
	Vacsora	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 32 g (10 g)	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, fenyőmagos, padlizsános burgonya 29 g (6 g)	Csirkecombfilé chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	Citromfűves, olivabogyós mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 28 g (11 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 34 g (18 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Kapros szendvicsskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér 20 g (3 g)
	Másnap tízórai	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Alma-ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 22 g (6 g)
<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)		161 g (57 g)	160 g (44 g)	158 g (51 g)	162 g (52 g)	157 g (57 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ									
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)</b>	Tárkonyos zöldségleves Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	48 g (31 g)	Tejfölös gombaleves, csipetke Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	50 g (21 g)	Újházy jércehúsleves Zöldséges polenta, fokhagymamártás	49 g (10 g)	Ribizlikrémeleves Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré	48 g (19 g)	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>
		<b>1 770 Ft</b>		<b>1 750 Ft</b>		<b>2 010 Ft</b>		<b>1 970 Ft</b>	

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE									
IR1 Másnap reggeli	Kapros szendvicsskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	<b>650 Ft</b>	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	<b>650 Ft</b>	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 31 g (28 g)	<b>650 Ft</b>	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)	<b>650 Ft</b>	<i>Ez a kategória jelenleg nem elérhető</i>
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	<b>750 Ft</b>	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	<b>680 Ft</b>	Újházy jércehúsleves 11 g (4 g)	<b>660 Ft</b>	Ribizlikrémeleves 24 g (8 g)	<b>680 Ft</b>	
IR3 Főétel 1	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 32 g (10 g)	<b>1 450 Ft</b>	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, fenyőmagos, padlizsános burgonya 29 g (6 g)	<b>1 490 Ft</b>	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 35 g (6 g)	<b>1 250 Ft</b>	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 34 g (18 g)	<b>1 270 Ft</b>	
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 36 g (27 g)	<b>1 290 Ft</b>	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	<b>1 270 Ft</b>	Csirkecombfilé chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	<b>1 440 Ft</b>	Sárgarépás vagdalt, ghí vajas zellerpüré 24 g (11 g)	<b>1 490 Ft</b>	
IR5 Főétel 3	Sovány sertéspaprikás, galuska 48 g (35 g)	<b>1 300 Ft</b>	Dubarry csirkemell, almás zellersaláta 42 g (12 g)	<b>1 520 Ft</b>	Rántott csirkemell, hagymás, párolt kelbimbó 42 g (17 g)	<b>1 650 Ft</b>	Citromfűves, olivabogyós mézben pácolt csirkemell steak, brokkolipüré 28 g (11 g)	<b>1 440 Ft</b>	
IR6 Snack	Brownie 31 g (25 g)	<b>650 Ft</b>	Meggyes lepény, vaníliaöntet 37 g (14 g)	<b>650 Ft</b>	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	<b>560 Ft</b>	Málnás, citromos joghurttorta kocka 20 g (12 g)	<b>650 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>