


HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

15. hét		Hétfő (04.06.)		Kedd (04.07.)		Szerda (04.08.)		Csütörtök (04.09.)		Péntek (04.10.)	
H1	Levesek	Tejfeles karfiolleves	580 Ft	Csontleves, finommetélttel	620 Ft	Mediterrán zöldségleves	580 Ft	Grízgaluskaleves	570 Ft		
H2	Levesek	Tanyasi bableves	670 Ft	Tárkonyos, tejszínes pulykaraguleves	680 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	720 Ft	Tejszínes szilvaleves	620 Ft		
H5	Tészták	Mákos tészta	970 Ft	Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon	1 080 Ft	Gránátos kocka	970 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	1 040 Ft		
H6	Főzelékek	Fokhagymás, tejszínes spenót		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Kelkáposztafőzelék		Magyaros burgonyafőzelék			
		1. főtt tojás (2 db)	1 040 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1 040 Ft	1. fasírt (sertés)	1 040 Ft	1. sült virsli (2 db)	1 070 Ft		
		2. sült lecsókolbász	1 170 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 230 Ft	2. brassói aprópecsenye (nagy adag)	1 200 Ft	2. egyben sült szárnyasfasírt	1 100 Ft		
H7	Vegetáriánus ételek	Nutellás gombóc, porcukorral	1 120 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	1 000 Ft	Rántott sajt, majonézes rizs	1 140 Ft	Egzotikus, tejszínes gyümölcsrizs (ananász, vörös papaya, sárga papaya, guava, kókusz)	1 090 Ft		
H8	Készételek	Ördögi csirkecomb falatok (szalonna, chili, erős paprika, lecsó), petrezselymes rizs	1 100 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	1 100 Ft	Rakott burgonya, házi kolbással	1 190 Ft	Húsvéti sonkatal (füstölt sertéscomb, füstölt tarjaszelet, tojás, torma, zöldségek)	1 450 Ft		
H9	Készételek	Alföldi szárnyas tokány (kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta	1 110 Ft	Székelykáposzta	1 200 Ft	Tejszínes, zöldborsós csibefalatok, petrezselymes rizs	1 100 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 100 Ft		
H11	Frissensültek	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott)		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Rántott pulykamell			
		1. rizi-bizi	1 160 Ft	1. hagymás rizs	1 240 Ft	1. mazsolás rizs	1 170 Ft	1. petrezselymes rizs	1 210 Ft		
		2. hasáburgonya	1 240 Ft	2. spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 250 Ft	2. majonézes burgonya	1 200 Ft	2. burgonyapüré	1 250 Ft		
H12	Népszerű ételek	Vajas csirkemell, meggyes-szilvás gyümölcsmártás, burgonyakrokett	1 400 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta (2 db)	1 180 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya	1 390 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), hasáburgonya	1 490 Ft		
H13	Ínyenc ételek	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 290 Ft	Tiszai, tejszínes harcsapaprikás, túrós csusza	1 460 Ft	Thai, csípős sertéscsikok, sült tészta	1 300 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska	1 470 Ft		
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	650 Ft	Feketeerdő szelet	620 Ft	Lúdláb szelet	650 Ft	Epres szelet	620 Ft		

*Kellemes
Húsvéti
Ünnepeket!*

*Ezen a napon
a kiszállítás szünetel*

ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

15. hét		Hétfő (04.06.)	Kedd (04.07.)	Szerda (04.08.)	Csütörtök (04.09.)	Péntek (04.10.)			
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Cseresznyekrémléves 150 kcal, ch: 16 g	720 Ft	Petrezselymes gombaleves 120 kcal, ch: 9 g	710 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g	680 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g	680 Ft
P1	Paleo levesek	Csirkehúsleves gazdagon 130 kcal, ch: 6 g	780 Ft	Erdei gyümölcskrémléves 110 kcal, ch: 10 g	750 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 250 kcal, ch: 10 g	780 Ft	Pestós karalábékrémléves 170 kcal, ch: 11 g	750 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta 300 kcal, ch: 19 g	1 370 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré 390 kcal, ch: 8 g	1 300 Ft	Vasalt pulykamellfilé, színes káposztasaláta 300 kcal, ch: 10 g	1 290 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 300 kcal, ch: 8 g	1 340 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 550 kcal, ch: 20 g	1 440 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 330 kcal, ch: 18 g	1 320 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 370 kcal, ch: 20 g	1 280 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 36 g	1 240 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Csirkemellpörkölt, galuska 490 kcal, ch: 12 g	1 280 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 650 kcal, ch: 32 g	1 400 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 570 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, svéd gombasaláta 450 kcal, ch: 12 g	1 370 Ft
ZS9	Fitt ételek	Grillezett pulykamell, light majonézes zöldséges burgonya 530 kcal, ch: 21 g	1 400 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 630 kcal, ch: 48 g	1 400 Ft	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 440 kcal, ch: 27 g	1 350 Ft	Húsvéti sonkatal (füstölt sertéscomb, füstölt tarjaszelet, tojás, torma, zöldségek) 490 kcal, ch: 14 g 	1 550 Ft
GK1	Keto ételek 1	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 14 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), borsikafűves, pórés saláta 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 680 Ft	Majonézes hússaláta 860 kcal, ch: 12 g, fehérje: 77 g	1 710 Ft	Édes- savanyú csirke, KETO tészta 410 kcal, ch: 12 g, fehérje: 45 g	1 630 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás 430 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta (alma, zeller, dió, majonéz) 830 kcal, ch: 39 g	1 550 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti 790 kcal, ch: 69 g	1 540 Ft	Brokkoli párizsiasan, szerezendiós light burgonyapüré 460 kcal, ch: 60 g	1 470 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), zöldborsós cukkinikrém 530 kcal, ch: 36 g	1 570 Ft	Rakott karfiol (sertésbúza, tejföl, sajt, barnarizs) 650 kcal, ch: 32 g	1 600 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkemell, mazsolás rizs 750 kcal, ch: 88 g	1 600 Ft	Mustáros bundában sült karaj, majonézes, uborkás vitaminaláta 650 kcal, ch: 21 g	1 670 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Gombával töltött csirkecomb, pirított, póréahagymás zöldségek 370 kcal, ch: 18 g	1 540 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, citromos párolt gyümölcs 330 kcal, ch: 25 g	1 640 Ft	Hentestokány, tészta 640 kcal, ch: 9 g	1 600 Ft	Csülkös sertéspörkölt, zöldséges ropogós 740 kcal, ch: 13 g	1 500 Ft
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller ch: 11 g	1 500 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghi vajjal forgatott paprikás zöldségek ch: 12 g	1 590 Ft	Kemencében sült sertésstarja, füstölt sonkás brokkolipüré ch: 5 g	1 600 Ft	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel ch: 10 g	1 540 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Csokoládékrémmel töltött palacsinta, meggyoszósz 170 kcal, ch: 23 g	710 Ft	Almás pite 310 kcal, ch: 18 g	710 Ft	Somlói galuska 360 kcal, ch: 16 g	720 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 8 g	690 Ft
P10	Paleo desszertek	Meggyes kókuszgolyó (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	780 Ft	Kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g	780 Ft	Mákos lepény, citromkrémmel tálalva 280 kcal, ch: 6 g	810 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 300 kcal, ch: 24 g	720 Ft

Kellemes Húsvéti Ünnepeket!

Ezen a napon a kiszállítás szünetel

KEDVEZMÉNYES MENÜK

15. hét	Hétfő (04.06.)	Kedd (04.07.)	Szerda (04.08.)	Csütörtök (04.09.)	Péntek (04.10.)	Szombat (04.11.)	Vasárnap (04.12.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 830 Ft / 26 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 680 Ft / 6 nap									
Főétel + Leves / Desszert	Tanyasi bableves Mákos tészta	1 270 Ft	Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta	1 270 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 270 Ft	Grízgaluskaleves Magyaros burgonyafőzelék, sült virsli	1 270 Ft	Rántott pulykamell, petrezselymes rizs Epres szelet	1 320 Ft	Zöldborsóleves, vajvas galuska Egrotikus gyümölcsrizs	1 270 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 540 Ft / 26 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 450 Ft / 6 nap									
Főétel + Leves / Desszert	Tanyasi bableves Alföldi szárnyas tokány, tészta	1 470 Ft	Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta	1 470 Ft	Mediterrán zöldségleves Teszines, zöldborsós csibefalatok, rizs	1 470 Ft	Zöldborsóleves, vajvas galuska Milánói makaróni, reszelt sajt	1 470 Ft	Grízgaluskaleves Magyaros burgonyafőzelék, egyben sült szárnyasfasírt	1 470 Ft	Rántott pulykamell, petrezselymes rizs Epres szelet	1 500 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Barbecue csirkecomb-falatok, körtés almasaláta Tepertős pogácsa (1 db)	500 kcal ch: 21 g 1 740 Ft	Petrezselymes gombaleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	510 kcal ch: 17 g 1 740 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	520 kcal ch: 27 g 1 740 Ft	Currys csirkemell, přitamin paprikás zöldségtál Joghurtos citromszelet	520 kcal ch: 16 g 1 740 Ft	Pestós karalábékremleves Zsályás, citromos csirkemell-falatok, vele sült zöldségekkel	580 kcal ch: 21 g 1 740 Ft	Zöldborsóleves, vajvas galuska Káposztás tészta	540 kcal ch: 46 g 1 740 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>

P21 PALEO MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert	Csirkehúsleves gazdagon Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	810 kcal ch: 20 g 1 840 Ft	Mustáros tarjaszelet, gőz vajjal forgotott paprikás zöldségek Málnás gyümölcskocsonya	710 kcal ch: 20 g 1 840 Ft	Kakukkfűves, gombás zöldséraguleves Kemencében sült sertés-tarja, füstölt sonkás brokkolipüré	680 kcal ch: 17 g 1 840 Ft	Pestós karalábékremleves Zsályás, citromos csirkemell-falatok, vele sült zöldségekkel	580 kcal ch: 21 g 1 840 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egészsznapos, három étkezéssel étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz. szénhidrát (ebből rost)	Csontleves zöldségekkel Négy-sajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	51 g (26 g) 1 910 Ft	Petrezselymes gombaleves Székelykáposzta	48 g (16 g) 1 760 Ft	Kakukkfűves gombás zöldséraguleves Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	52 g (13 g) 1 850 Ft	Zöldborsóleves, vajgaluska Többmagvas, rántott csirkecomb-filé, chilis, hamis burgonyahab	50 g (29 g) 1 870 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

15. hét	Hétfő (04.06.)	Kedd (04.07.)	Szerda (04.08.)	Csütörtök (04.09.)	Péntek (04.10.)	Szombat (04.11.)	Vasárnap (04.12.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 115 850 Ft HELYETT 78 840 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 26 950 Ft HELYETT 19 890 Ft / 6 nap -27%								
ZS 121	Ebéd	Csirkeemlöpörkölt, galuska	Carbonara spagetti parmezánnal	Almával, sajttal sült csirkeemlő, light burgonyapüré	Káposztás tészta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	Csülkös sertéspörkölt, zöldséges ropogós	Ezen a napon a kiszállítás szünetel
	Vacsora	Konfitált csirkeemlő, pirított bacon, hagymás tört zeller	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta	Currys csirkeemlő, pritamín paprikás zöldségtál	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkeemlőfalatok, vele sült zöldségekkel	
	Snack	Csokoládékremmel töltött palacsinta, meggyoszósz	Feketecskis, narancsos kakaómousse	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	
	Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kefires pogácsa (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepény, parmezánnal	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli	
Napi ár:		4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	
Számított tápérték:		1620 kcal, ch: 51 g	1560 kcal, ch: 49 g	1470 kcal, ch: 50 g	1200 kcal, ch: 50 g	1340 kcal, ch: 35 g	1340 kcal, ch: 29 g	

1000 kcal 1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 99 470 Ft HELYETT 67 690 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 23 170 Ft HELYETT 16 880 Ft / 6 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Gombával töltött csirkecomb, pirított, pöréahagymás zöldségek	Ricottával göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	Rostlapon sült pulykamell, chilis, hamis burgonyahab	Édes- savanyú csirke, tészta	Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminaláta	Ezen a napon a kiszállítás szünetel
	Vacsora	Barbecue csirkecomfalatok, körtés almasaláta	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Vasalt pulykamellfilé, színes káposztasaláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkeemlőfalatok, vele sült zöldségekkel	Currys csirkeemlő, pritamín paprikás zöldségtál	
	Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Kefires pogácsa (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir	Diétás kajszilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)	
Napi ár:		3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	
Számított tápérték:		880 kcal, ch: 48 g	970 kcal, ch: 29 g	960 kcal, ch: 40 g	1000 kcal, ch: 31 g	990 kcal, ch: 36 g	1010 kcal, ch: 28 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

15. hét	Hétfő (04.06.)	Kedd (04.07.)	Szerda (04.08.)	Csütörtök (04.09.)	Péntek (04.10.)	Szombat (04.11.)	Vasárnap (04.12.)
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 88 550 Ft HELYETT 54 780 Ft / 26 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 20 650 Ft HELYETT 13 710 Ft / 6 nap -34%							
ZS 141	Ebéd	Sóska, főtt tojás	Petrezselymes rizs, lime-mártás	Sült tofu, mazsolás rizs	Káposztás tészta	Sárgarépás quinoa, fokhagymamártás	Brokkoli párizsian
	Vacsora	Hagymás tört zeller	Korianderes sült zöldségek	Kókuszkrémes brokkolipüré	Hagymás tojáslepeny	Svéd gombasaláta	Kókuszkása
	Snack	Cseresznyekrémléves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémléves	Zöldborsóleves	Pestós karalábékrémléves	Szefűszeges eperkrémléves
	Másnap reggeli	Bíbor turmix (meggyes)	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya
Napi ár:	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft
Számított tápérték:	720 kcal, ch: 61 g	660 kcal, ch: 94 g	750 kcal, ch: 101 g	710 kcal, ch: 51 g	710 kcal, ch: 60 g	690 kcal, ch: 49 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (P121)							
4 HETES KEDVEZMÉNY: 144 450 Ft HELYETT 91 840 Ft / 26 nap 1 HETES KEDVEZMÉNY: 33 550 Ft HELYETT 23 060 Ft / 6 nap							
P 121	Reggeli	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Mustáros tarjaszelet, gí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Majonézes hússaláta	Rostlapon sült pulykamell, chilis, hamis burgonyahab	Csülkös sertéspörkölt, zöldséges ropogós	Édes- savanyú csirke, tészta
	Ebéd	Feketecsokis egrespuding szőlőmaglisztrel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmaglisztrel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztrel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócsás mousse szőlőmaglisztrel
	Mini desszert	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta	Kemencében sült sertésárja, füstölt sonkás brokkolipüré	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	Vaslapon sült sertésárja, majonézes, uborkás vitaminaláta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Körözött, zöldség	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Libazsír, zöldség, pékáru	Füstölt tarjaszeletek, zöldség
Napi ár:	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft
Számított tápérték:	ch: 31 g	ch: 32 g	ch: 22 g	ch: 27 g	ch: 28 g	ch: 28 g	

15. hét	Hétfő (04.06.)	Kedd (04.07.)	Szerda (04.08.)	Csütörtök (04.09.)	Péntek (04.10.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 98 730 Ft HELYETT 65 160 Ft / 18 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 22 170 Ft HELYETT 15 520 Ft / 4 nap -30%					
IRE1	Ebéd	Csontleves zöldségekkel 8 g (3 g)	Erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g)	Kakukkfűves gombás zöldséraguleves 17 g (6 g)	Zöldborsóleves, vajgaluska 22 g (10 g)
		Csirkeemlöpörkölt, galuska 44 g (32 g)	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	Almával, sajttal sült csirkeemell, light burgonyapüré 35 g (7 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab 28 g (19 g)
	Uzsonna	Tepertős pogácsa (1 db) 16 g (14 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Feketecskok, citromos kókuszkrém 21 g (2 g)	Joghurtos citromszelet 22 g (10 g)
	Vacsora	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta 28 g (5 g)	Székelykáposzta 30 g (7 g)	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 30 g (10 g)	Reszelt peccsenyekacsamáj, pritaminpaprikás zöldségtál 29 g (14 g)
	Utóvacsora	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	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Ligh franciasaláta, kefir pogácsa 33 g (15 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (11 g)
	Másnap tízórai	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)
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	155 g (62 g)	163 g (47 g)	167 g (37 g)	161 g (70 g)	






IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ									
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Csontleves zöldségekkel Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	51 g (26 g)	Petrezselymes gombaleves Székelykáposzta	48 g (16 g)	Kakukkfűves gombás zöldséraguleves Almával, sajttal sült csirkeemell, light burgonyapüré	52 g (13 g)	Zöldborsóleves, vajgaluska Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	50 g (29 g)	
		1 910 Ft		1 760 Ft		1 850 Ft		1 870 Ft	

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE									
IR1 Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	680 Ft	Ligh franciasaláta, kefir pogácsa 33 g (15 g)	680 Ft	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	680 Ft	Diétás kajsizilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (11 g)	680 Ft	
IR2 Leves	Cseresznyekrémleves 21 g (3 g)	720 Ft	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	710 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 17 g (7 g)	810 Ft	Zöldborsóleves, vajgaluska 22 g (10 g)	680 Ft	
IR3 Főétel 1	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 43 g (23 g)	1 440 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	1 320 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 30 g (18 g)	1 450 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab 28 g (19 g)	1 470 Ft	
IR4 Főétel 2	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta 28 g (5 g)	1 370 Ft	Székelykáposzta 30 g (7 g)	1 200 Ft	Almával, sajttal sült csirkeemell, light burgonyapüré 35 g (7 g)	1 350 Ft	Mustáros bundában sült karaj, majonézes, uborkás vitaminaláta 28 g (7 g)	1 670 Ft	
IR5 Főétel 3	Csirkeemlöpörkölt, galuska 44 g (32 g)	1 280 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, citromos párolt gyümölcs 41 g (9 g)	1 640 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 30 g (10 g)	1 280 Ft	Reszelt peccsenyekacsamáj, pritaminpaprikás zöldségtál 29 g (14 g)	1 300 Ft	
IR6 Snack	Csokoládékrémrel töltött palacsinta, meggyoszósz 33 g (7 g)	710 Ft	Kakaós szelet, málnaöntet 14 g (6 g)	780 Ft	Somlói galuska 34 g (10 g)	720 Ft	Joghurtos citromszelet 22 g (10 g)	690 Ft	

15. hét	Hétfő (04.06.)	Kedd (04.07.)	Szerda (04.08.)	Csütörtök (04.09.)	Péntek (04.10.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott, paprikás zöldségek	Kemencében sült sertésstarja, füstölt sonkás brokkolipüré	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	
Desszert /Snack	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény citromkrémrel tálalva	KETO feketecskis, szedres kókuszkrém	
Számított energia:	950 kcal	900 Kcal	720 Kcal	630 Kcal	
Tápanyag tartalom:	ch: 19 g, fehérje: 35 g	ch: 15 g, fehérje: 29 g	ch: 11 g, fehérje: 32 g	ch: 17 g, fehérje: 23 g	
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	

GKR1	Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	850 Ft	Waldorf saláta, KETO kifli 460 kcal, ch: 13 g, fehérje: 13 g	850 Ft	KETO körözött, zöldség, KETO kifli 310 kcal, ch: 5 g, fehérje: 15 g	850 Ft	Libazsír, zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	850 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 14 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	"Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), borsikafüves, pórés saláta 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 680 Ft	Hentestokány, KETO csőtészta 640 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g	1 670 Ft	Édes- savanyú csirke, KETO tészta 410 kcal, ch: 12 g, fehérje: 45 g	1 630 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 26 g	1 500 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott, paprikás zöldségek (KETO) 670 kcal, ch: 12 g, fehérje: 18 g	1 590 Ft	Majonézes hússaláta 860 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	1 710 Ft	Rostlapon sült pulykamell, chilis, KETO burgonyahab 450 kcal, ch: 7 g, fehérje: 36 g	1 620 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	750 Ft	KETO kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	810 Ft	KETO mákos lepény citromkrémrel tálalva 280 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	810 Ft	KETO joghurtos citromszelet 360 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	810 Ft
GKS1	Keto snack	KETO tepertős pogácsa (2 db) 390 kcal, ch: 5 g, fehérje: 13 g	750 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 3 g, fehérje: 11 g	750 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 240 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	750 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 3 g, fehérje: 14 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Barackos, zabpelyhes túrókrém 180 kcal, ch: 19 g	850 Ft	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 170 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 210 kcal, ch: 15 g	850 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 180 kcal, ch: 10 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Házi májkrém, zöldség, Zsírregető kifli 280 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Waldorf saláta, Zsírregető kifli 460 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Körözött, zöldség, Zsírregető kifli 310 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Libazsír, zöldség, Zsírregető kifli 250 kcal, ch: 4 g	850 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Tavaszi 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 10 615 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 160 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5 885 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1 800 Ft!
S27!	Kilófaló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 955 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	925 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	740 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	660 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	740 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	410 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	740 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	450 Ft