

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

33. hét		Hétfő (08.10.)		Kedd (08.11.)		Szerda (08.12.)		Csütörtök (08.13.)		Péntek (08.14.)	
H1	Levesek	Fokhagymakrémléves ☀️	610 Ft	Bableves	650 Ft	Sajtkrémléves	610 Ft	Lebbencsléves	590 Ft	Grízgaluskaléves	570 Ft
H2	Levesek	Sertéshúsléves	730 Ft	Szárnyas becsináltléves	680 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	660 Ft	Zöldszéges marhahúsléves csigatésztaival	720 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	680 Ft
H3	Gyümölcslevesek	Hideg tejszínes ribizlikrémléves ☀️	650 Ft	Citrusos, szegfűszeges almaléves ☀️	650 Ft	Hűsítő, erdei szamócakrémléves ☀️	650 Ft	Hideg egreskrémléves ☀️	650 Ft	Cseresznyekrémléves ☀️	650 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	1040 Ft	Tepertős, túrós csusza	1040 Ft	Házi vargabéles	1020 Ft	Káposztás cvekedli ☀️	1010 Ft	Tojásos nokedli	1040 Ft
H6	Főzelékek	Fejtett babfőzelék		Tejfeles, pikáns karalábefőzelék ☀️		Tejszínes spenótfőzelék ☀️		Kelkáposztafőzelék ☀️		Zsenge zöldborsófőzelék ☀️	
		1. főtt tojás (2 db)	1100 Ft	1. virsli (2 db)	1080 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1050 Ft	1. szárnyas fasírt	1090 Ft	1. tükörttojás (2 db)	1080 Ft
		2. sült lecsókolbász	1170 Ft	2. sült csirkecomb	1230 Ft	2. tavaszi sertésragu (nagy adag)	1200 Ft	2. sertéspaprikás (nagy adag)	1230 Ft	2. ropogósra sült csirkecombfilé	1170 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott mozzarella, majonézis jázminrizs	1150 Ft	Rántott hagymakarikák, őszibarackos burgonyapüré	1150 Ft	Cukkini csipős bundában, majonézis kukoricasaláta ☀️🌙	1120 Ft	Lecsó Vasi módra, jázminrizs ☀️	1020 Ft	Mákos nudli, porcukorral	1040 Ft
H8	Készételek	Bükki tuskés sertésragu (gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), fusilli	1200 Ft	Nagy házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból) ☀️	1200 Ft	Tavaszi rizses hús	1190 Ft	Temesvári sertéstokány (sertéslapocka, szalonna, lecsó, zöldbab), jázminrizs	1130 Ft	Bakonyi sertéstokány (gomba, tejföl), orsó tészta	1180 Ft
H9	Készételek	Mézes, mustáros csirkemellapró, petrezselymes jázminrizs	1160 Ft	Lecsós sertéstokány, tarhonya	1100 Ft	Paprikás burgonya, virslivel (2 db)	1140 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, oregánó, paradicsompüré, chili, spagetti)	1130 Ft	Oroszázi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	1080 Ft
H11	Frissensültek	Diós, rántott csirkecombfilé		Sokmagvas, bundázott pulykamell		Holstein sertésborda		Sertésborda párizsiasan		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell	
		1. kukoricás jázminrizs	1150 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1210 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1170 Ft	1. rizi-bizi	1200 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1140 Ft
		2. cheddar sajtos burgonyapüré	1240 Ft	2. hasábburgonya	1270 Ft	2. majonézis kukoricasaláta	1240 Ft	2. majonézis burgonya	1260 Ft	2. burgonyapüré	1160 Ft
H12	Népszerű ételek	Ágnes asszony huncutsága (csirkecombfilé, kolbász, zöldborsó, szalonna), fűszeres jázminrizs	1280 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1300 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, galuska	1400 Ft	Cigánypecsenye, ropogós kakastaréjjal, sült burgonya	1400 Ft	Hagymás marharostélyos, hasábburgonya	1520 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gulácsi jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokkett	1280 Ft	Óvári sertéskaraj, (gomba, sonka, sajt) hasábburgonya	1340 Ft	Milánói sertésborda (sonka, gomba, spagetti), reszelt sajt	1340 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasábburgonya	1320 Ft	Vajas csirkemell, párolt jázminrizs, sárgabarackmártás ☀️	1340 Ft
H20	Desszertek	Bounty palacsinta, csokiöntet	650 Ft	Mákrémleves töltött palacsinta, citrommártás	650 Ft	Erdei gyümölcsös palacsinta, vaníliaszósz	590 Ft	Túrós palacsinta, ribizli mártás ☀️	650 Ft	Nutellás palacsinta, tejsodó	560 Ft

ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

33. hét		Hétfő (08.10.)		Kedd (08.11.)		Szerda (08.12.)		Csütörtök (08.13.)		Péntek (08.14.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Hideg őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	☀️ 670 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 13 g	☀️ 670 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	☀️ 670 Ft	Betyáros zöldbabeles, galuska 310 kcal, ch: 15 g	690 Ft	Hideg körtekrémleves 130 kcal, ch: 16 g	☀️ 690 Ft
P1	Paleo levelek	Húsgaluskaleves 250 kcal, ch: 8 g	790 Ft	Hideg szegfűszeges meggyleves 150 kcal, ch: 16 g	☀️ 750 Ft	Vegyes zöldségkrémleves, napraforgómaggal 140 kcal, ch: 11 g	730 Ft	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 11 g	790 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 370 kcal, ch: 17 g	☀️ 1 280 Ft	Csirkemell párizsianan pirított, citromos ceruzabab 390 kcal, ch: 19 g	1 400 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 390 kcal, ch: 21 g	1 380 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 320 kcal, ch: 10 g	☀️ 1 320 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerecsendió sárgarépapüré 410 kcal, ch: 17 g	☀️ 1 300 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Mozzarellával töltött csirkemell, kertész saláta 390 kcal, ch: 14 g	☀️ 1 400 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pesto), pirított zöldséges pórékrém 420 kcal, ch: 18 g	1 380 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 480 kcal, ch: 24 g	1 320 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült, paprikás padlizsán 350 kcal, ch: 13 g	☀️ 1 400 Ft	Oregánai sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 32 g	1 380 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 460 kcal, ch: 23 g	1 400 Ft	Csikóstkány, galuska 590 kcal, ch: 12 g	1 290 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás 470 kcal, ch: 20 g	☀️ 1 370 Ft	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás)	☾ 1 550 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 350 kcal, ch: 7 g	☀️ 1 400 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsikok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 280 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska 590 kcal, ch: 48 g	1 450 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 470 kcal, ch: 29 g	1 320 Ft	Hagymás csirkemáj, mexikói zöldségek (chilis) 340 kcal, ch: 22 g	1 280 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, light burgonyapüré 610 kcal, ch: 42 g	1 420 Ft
GKF1	Keto ételek 1	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással 590 kcal, ch: 7 g, fehérje: 30 g	☀️ 1 650 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, sonka) 440 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 640 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnnyal, szerecsendió karfiolpüré 440 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Kókusztejes sertésstarja, sült vegyes zöldségek 490 kcal, ch: 12 g, fehérje: 17 g	1 650 Ft	Kapros, nyári káposzta (szárnyashúsból) 420 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	☀️ 1 530 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Patisszonos, tojásos lecsó 180 kcal, ch: 16 g	☀️ 1 500 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, jázminriz 790 kcal, ch: 82 g	1 640 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtőjás (2 db) 640 kcal, ch: 54 g	1 440 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 560 kcal, ch: 65 g	☀️ 1 540 Ft	Thai zöldségragu (kókuszkrém, chili, gyömbér), paprikás barnarizs 360 kcal, ch: 39 g	☾ 1 270 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell, kókuszolajos, fűszeres, zöldséges újbungonya 740 kcal, ch: 68 g	☀️ 1 640 Ft	Töltött paprika (sertés), paradicsommártás 570 kcal, ch: 10 g	1 600 Ft	Hekk pakrikás lisztben, édesburgonyás hasáburgonya 650 kcal, ch: 80 g	1 750 Ft	Csirkemájás rizottó parmezánnal 530 kcal, ch: 53 g	1 440 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 480 kcal, ch: 19 g	1 490 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Csirkecombpörkölt, galuska 650 kcal, ch: 49 g	1 490 Ft	Fűszeres bundában sült rántott karaj, majonézes lilahagymás karfiolsaláta 610 kcal, ch: 22 g	1 700 Ft	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta 600 kcal, ch: 10 g	1 630 Ft	Rántott csirkemell, vegyes vitaminaláta 400 kcal, ch: 37 g	☀️ 1 570 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás 490 kcal, ch: 26 g	☀️ 1 600 Ft
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Köményes sertésstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré ch: 10 g	1 630 Ft	Chilis sertéskaraj, grillezett cukkini, pestóba forgatva ch: 8 g	☀️ 1 610 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál ch: 11 g	1 620 Ft	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt ch: 13 g	1 630 Ft	Csipős sertéscurry, karfiolrizs ch: 11 g	☾ 1 580 Ft
SS2	Szénhidrátszegény pékáru	Zsírgető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírgető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírgető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírgető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírgető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Áfonyás-túrós palacsinta, vaníliaöntet 160 kcal, ch: 16 g	☀️ 640 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokiszósz 130 kcal, ch: 11 g	☀️ 650 Ft	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, meggyzósz 180 kcal, ch: 17 g	☀️ 680 Ft	Almás-fahéjas palacsinta, vaníliaöntet 160 kcal, ch: 21 g	640 Ft	Brownie 270 kcal, ch: 4 g	680 Ft
P10	Paleo desszertek	Málnás tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g	☀️ 750 Ft	Sárgabarckrémes palacsinta, vaníliaöntet 220 kcal, ch: 17 g	☀️ 750 Ft	Feketecsokis, kakaómousse 360 kcal, ch: 9 g	750 Ft	Narancsos csokoládéköcska 400 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Feketecsokis, vaníliás mousse 350 kcal, ch: 7 g	750 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

33. hét	Hétfő (08.10.)	Kedd (08.11.)	Szerda (08.12.)	Csütörtök (08.13.)	Péntek (08.14.)	Szombat (08.15.)	Vasárnap (08.16.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H31 ZÓNA MENÜ <i>(A főétel 70%-a a normál adag ételnek)</i>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 830 Ft / 26 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 790 Ft / 7 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Sertéshúsleves Fejtett babfőzelék, főtt tojás	1270 Ft	Zöldség becsináltleves Lecsós sertéstokány, tarhonya	1270 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves Tavaszi rizses hús	1270 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Káposztás cvekedli	1270 Ft	Grízgaluskaleves Orosházi tarhonyás csirke	1270 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Mákos nudli porcukorral	1 270 Ft	Cseresznyekrémléves Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes jázminrizs	1 300 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 540 Ft / 26 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 690 Ft / 7 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Fokhagymakrémléves Mézes, mustáros csirkemellapró, petrezselymes jázminrizs	1470 Ft	Bableves Tepertős, túrócsusza	1470 Ft	Sajtkrémléves Paprikás burgonya, virslivel (2 db)	1470 Ft	Zöldségleves Bud Spencer kedvence	1470 Ft	Grízgaluskaleves Zsenge zöldborsófőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé	1470 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Orosházi tarhonyás csirke	1 470 Ft	Cseresznyekrémléves Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes jázminrizs	1 500 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt Málnás tápiókapuding	480 kcal ch: 31 g 1 740 Ft	Sárgarépa krémléves, pirított tökmaggal Csirkemell párizsiasan pirított, citromos, ceruzabab	610 kcal ch: 32 g 1 740 Ft	Vegyes zöldségkrémléves, napraforgómaggal Bazsalikkommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	530 kcal ch: 32 g 1 740 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta Juhtúrós pogácsa (1 db)	500 kcal ch: 13 g 1 740 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé Brownie	750 kcal ch: 23 g 1 740 Ft	Csurgatott tojásleves Káposzta, nyári káposzta	580 kcal ch: 15 g 1 740 Ft	Zöldséges rizsleves Csipős sertéscurry, karfiolrizs	610 kcal ch: 27 g 1 740 Ft

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Csontleves Csirkecombpörkölt, galuska	790 kcal ch: 57 g 1 840 Ft	Hideg szegfűszeges meggyleves Chilis sertéskaraj, grillezett cukkini, pestóba forgatva	700 kcal ch: 24 g 1 840 Ft	Vegyes zöldségkrémléves, napraforgómaggal Fokhagymás sült csirkeszárnyak, szerecsendió karfilopüré	540 kcal ch: 20 g 1 840 Ft	Gombás zöldségraguleves Kókusztejes sertésstarja, sült vegyes zöldségek	660 kcal ch: 24 g 1 840 Ft	Csurgatott tojásleves Csipős sertéscurry, karfiolrizs	670 kcal ch: 13 g 1 840 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>			

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csontleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, kevert saláta	53 g (27 g) 1 130 Ft	Sárgarépa krémléves, pirított tökmaggal Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab	50 g (18 g) 1 920 Ft	Vegyes zöldségkrémléves, napraforgómaggal Bazsalikkommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	52 g (14 g) 1 960 Ft	Hideg egreskrémléves Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	50 g (21 g) 2 090 Ft	Csurgatott tojásleves Oregonós sertésborda, bolognai tészta	49 g (15 g) 1 960 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Inzulinszisztemeknek menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

33. hét	Hétfő (08.10.)	Kedd (08.11.)	Szerda (08.12.)	Csütörtök (08.13.)	Péntek (08.14.)	Szombat (08.15.)	Vasárnap (08.16.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 115 940 Ft HELYETT 78 840 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 780 Ft HELYETT 23 200 Ft / 7 nap -27%								
ZS 121	Ebéd	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségekötet	Csirkeemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	Kukoricapelyhes, rántott csirkeemell, meggy mártás ☀️	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	Oregánós sertésborda, bolognai tészta	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé ☀️	Kapros, nyári káposzta ☀️
	Vacsora	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt ☀️	Csikóstokány, galuska	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, szerencsendiós karfiolpüré	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta ☀️	Gyömbéres sertésstarja, gombás zöldséglepény	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 🌙	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet
	Snack	Feketecskokis egrespuding	Vajas pogácsa (1 db)	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya ☀️	Hideg egreskrémleves ☀️	Feketecskokis, szedres kókuszkrém	Brownie	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Zöldségfelfújt (2 db)	Kefires pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Spenótos puffancs
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:		1330 kcal, ch: 47 g	1480 kcal, ch: 38 g	1230 kcal, ch: 44 g	1200 kcal, ch: 43 g	1440 kcal, ch: 46 g	1490 kcal, ch: 46 g	

1000 kcal 1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 99 545 Ft HELYETT 67 690 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 350 Ft HELYETT 19 690 Ft / 7 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt ☀️	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, szerencsendiós karfiolpüré	Hagymás csirkeemell, mexikói zöldségek (chilis) 🌙	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta ☀️	Gyömbéres sertésstarja, gombás zöldséglepény	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 🌙
	Vacsora	Mozzarellával töltött csirkeemell, kertész saláta ☀️	Toszkán csirkeemell, pirított zöldséges pörékrém	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta ☀️	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Vaslapon sült sertésstarja, baconos brokkoli
	Másnap reggeli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Ananászos krémm joghurt	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db)	Kefires pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevél, 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:		1060 kcal, ch: 35 g	990 kcal, ch: 43 g	1100 kcal, ch: 34 g	890 kcal, ch: 46 g	1070 kcal, ch: 21 g	1080 kcal, ch: 28 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

33. hét	Hétfő (08.10.)	Kedd (08.11.)	Szerda (08.12.)	Csütörtök (08.13.)	Péntek (08.14.)	Szombat (08.15.)	Vasárnap (08.16.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 88 355 Ft HELYETT 54 780 Ft / 26 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 24 230 Ft HELYETT 15 990 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Kókuszojajos, zöldséges újborgonya ☀️	Áfonyamártás, jázminrizs ☀️	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon	Zöldségfelfújt (2 db)	Hamis bolognai tészta	Bazsalikomos tofu, karfiolrizs	Gombás zöldséglepény, zöldfűszeres kelbimbómártás
	Vacsora	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Pirított, citromos ceruzabab	Édesburgonyás, sült burgonya	Zöldséges barnarizs	Ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet	Szerecsendiós sárgarépapüré, pirított napraforgómag	Thai zöldségragu, paprikás barnarizs
	Snack	Hideg őszibarack krémleves ☀️	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal	Vegyes zöldségkrémleves, napraforgómaggal	Hideg egreskrémleves ☀️	Csurgatott tojásleves	Hideg körtekrémleves ☀️	Zöldséges rizsleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya ☀️	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Erdei gyümölcsös puding	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő ☀️	Körtés 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:	680 kcal, ch: 103 g	770 kcal, ch: 104 g	770 kcal, ch: 99 g	660 kcal, ch: 57 g	670 kcal, ch: 51 g	710 kcal, ch: 61 g	640 kcal, ch: 64 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (P121) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 145 775 Ft HELYETT 91 840 Ft / 26 nap -37% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 560 Ft HELYETT 26 900 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Köményes sertéstárja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Chilis sertéskaraj, grillezett cukkini, pestóba forgatva ☀️	Baconos, zöldséges pulykatál	Kókusztejes sertés tarja, sült vegyes zöldségek	Ropogósa sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Kapros, nyári káposzta ☀️	Gyömbéres sertéstárja, gombás zöldséglepény
	Ebéd	Feketecsokis egrespuding szőlőmaglisztel	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztel
	Mini desszert	Rozmaringos, sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással ☀️	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnak, szerecsendiós karfiolpüré	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet, pirított szezámmag	Vaslapon sült sertéstárja, baconos brokkoli	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 🌿
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Tepertőkrém, zöldség	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Ajvár, pékáru
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: 24 g	ch: 25 g	ch: 24 g	ch: 29 g	ch: 22 g	ch: 29 g	ch: 26 g	

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

33. hét		Hétfő (08.10.)	Kedd (08.11.)	Szerda (08.12.)	Csütörtök (08.13.)	Péntek (08.14.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)						
4 HETES KEDVEZMÉNY: 109 700 Ft HELYETT 72 400 Ft / 20 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 715 Ft HELYETT 19 400 Ft / 5 nap -30%						
IRE1	Ebéd	Csontleves 13 g (5 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 18 g (5 g) ☀️	Vegyes zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal 18 g (7 g)	Hideg egreskrémleves 21 g (4 g) ☀️	Csurgatott tojásleves 2 g (0 g)
		Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, kevert saláta 40 g (22 g) ☀️	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 31 g (13 g)	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 34 g (7 g)	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré 29 g (17 g) 🌙	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)
	Uzsonna	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Ananászos krémjoghurt 18 g (3 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g) ☀️	Juhtúrós pogácsa (1 db) 16 g (13 g)	Kefires pogácsa (2 db) 9 g (21 g)
	Vacsora	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 27 g (8 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 30 g (12 g)	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, szerezsendiós karfiolpüré 30 g (19 g)	Hagymás csirkemáj, mexikói zöldségek 31 g (9 g) 🌙	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 27 g (5 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)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (6 g)	Virslí (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)
Másnap tízórai	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g) ☀️	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g) ☀️	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	
Napi ár:		5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g (53 g)	159 g (44 g)	160 g (42 g)	157 g (53 g)	161 g (53 g)






IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csontleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, kevert saláta	53 g (27 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab	50 g (18 g)	Vegyes zöldségkrémleves, napraforgómaggal Bazsalikkal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	52 g (14 g)	Hideg egreskrémleves Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	50 g (21 g)	Csurgatott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	49 g (15 g)
		1 130 Ft		1 920 Ft		1 960 Ft		2 090 Ft		1 960 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	850 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	850 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	850 Ft	Virslí (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	680 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	680 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 13 g (5 g)	780 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 18 g (5 g) ☀️	670 Ft	Vegyes zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal 18 g (7 g)	730 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 26 g (11 g)	690 Ft	Csurgatott tojásleves 19 g (4 g)	730 Ft
IR3 Főétel 1	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 27 g (8 g) ☀️	1 280 Ft	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 32 g (13 g)	1 400 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, szerezsendiós karfiolpüré 30 g (19 g)	1 370 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás) 29 g (17 g)	1 550 Ft	Kapros, nyári káposzta (szárnyashúsból) 18 g (5 g)	1 530 Ft
IR4 Főétel 2	Mozzarellával töltött csirkemell, sütőtökös, pestós zöldségköret 33 g (8 g)	1 350 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pesto), pirított zöldséges pórékrém 30 g (12 g)	1 380 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 33 g (9 g)	1 320 Ft	Hagymás csirkemáj, mexikói zöldségek (chilis) 31 g (9 g)	1 280 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 27 g (5 g)	1 490 Ft
IR5 Főétel 3	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, kevert saláta 40 g (22 g) ☀️	1 400 Ft	Csikóstokány, galuska 48 g (30 g)	1 290 Ft	Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 35 g (6 g)	1 320 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 16 g (4 g) ☀️	1 320 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	1 380 Ft
IR6 Snack	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g) ☀️	560 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokiszósz 18 g (6 g)	650 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g) ☀️	560 Ft	Narancsos csokoládékecska 28 g (8 g)	850 Ft	Brownie 38 g (18 g)	680 Ft

33. hét	Hétfő (08.10.)	Kedd (08.11.)	Szerda (08.12.)	Csütörtök (08.13.)	Péntek (08.14.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással	Chilis sertéskaraj, grillezett cukkini, pestóba forgatva	Baconos, zöldséges pulykatál	Sertéspaprikás, KETO zöldségfelfújt	Kapros, nyári káposzta
Desszert /Snack	KETO feketecsokis egrespuding	KETO vajas pogácsa (2 db)	KETO feketecsokis kakaómousse	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)
Számított energia:	850 kcal	840 kcal	780 kcal	950 kcal	710 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 11 g, fehérje: 32 g	ch: 12 g, fehérje: 50 g	ch: 20 g, fehérje: 35 g	ch: 18 g, fehérje: 51 g	ch: 17 g, fehérje: 30 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	850 Ft	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 350 kcal, ch: 5 g, fehérje: 18 g	850 Ft	Tornakrémes tarjatekercsek zöldség, KETO kifli 350 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 28 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 410 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	850 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Köményes sertésstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré 490 kcal, ch: 10 g, fehérje: 20 g	1 630 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, sonka) 440 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 640 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, szercsendiós karfilopüré 440 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Kókusztejes sertés tarja, sült vegyes zöldségek 490 kcal, ch: 12 g, fehérje: 17 g	1 650 Ft	Kapros, nyári káposzta ☀️ 420 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	1 530 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással ☀️ 590 kcal, ch: 7 g, fehérje: 30 g	1 650 Ft	Chilis sertéskaraj, grillezett cukkini, pestóba forgatva ☀️ 550 kcal, ch: 8 g, fehérje: 34 g	1 650 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál 420 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 620 Ft	Sertéspaprikás, KETO zöldségfelfújt 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 30 g	1 630 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g, fehérje: 17 g	1 580 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO feketecsokis egrespuding 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 2 g	750 Ft	KETO diós, barackos palacsinta, csokiszósz 130 kcal, ch: 11 g, fehérje: 5 g	650 Ft	KETO feketecsokis kakaómousse 360 kcal, ch: 9 g, fehérje: 4 g	750 Ft	KETO feketecsokis, citromos kókuszkrém 230 kcal, ch: 2 g, fehérje: 2 g	750 Ft	KETO brownie 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 14 g	680 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	750 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 5 g, fehérje: 21 g	750 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 280 kcal, ch: 25 g	850 Ft	Ananászos krémjoghurt 130 kcal, ch: 15 g	750 Ft	Tornarémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 330 kcal, ch: 23 g	850 Ft	Virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db) 230 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 140 kcal, ch: 14 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírregető kifli 440 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Húspástétom, zöldség, Zsírregető kifli 350 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Zöldségfelfújt (2 db) 120 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, Zsírregető kifli 410 kcal, ch: 7 g	850 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Nyári 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
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	750 Ft