

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

35. hét		Hétfő (08.24.)		Kedd (08.25.)		Szerda (08.26.)		Csütörtök (08.27.)		Péntek (08.28.)	
H1	Levesek	Brokkolikrémes	580 Ft	Tejfeles karfiolleves	580 Ft	Csontleves, finommetélttel	620 Ft	Mediterrán zöldségleves	580 Ft	Grízgaluskaleves	570 Ft
H2	Levesek	Tanyasi bableves	670 Ft	Bojtárleves (kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek)	720 Ft	Tárkonyos, tejfeles pulykaraguleves	680 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	720 Ft	Borjú becsináltleves	720 Ft
H3	Gyümölcslevesek	Hideg tejszínes málnakrémes	620 Ft	Hideg sárgabarack-krémes	620 Ft	Vegyes gyümölcsleves	620 Ft	Hűsítő eperkrémes	620 Ft	Hideg tejszínes szilvaleves	620 Ft
H5	Tészták	Mákos tészta	970 Ft	Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon	1 080 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta (2 db)	1 180 Ft	Gránátos kocka	970 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	1 040 Ft
H6	Főzelékek	Sárgaborsófőzelék		Kelkáposztafőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Fokhagymás, tejszínes spenót		Magyaros újbungonyafőzelék	
		1. sült tarjaszeletek	1 070 Ft	1. ropogós kakastaréj (2 db)	1 120 Ft	1. tükörtójás (2 db)	1 080 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 040 Ft	1. egyben sült szárnyasfasírt	1 100 Ft
		2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 230 Ft	2. brassói aprópecsenye (nagy adag)	1 200 Ft	2. roston sült sertéskaraj	1 200 Ft	2. vajas csirkemell	1 200 Ft	2. fűszeres, sült tarja	1 200 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	1 120 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	1 000 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 140 Ft	Egzsotikus, tejszínes gyümölcsrizs (ananász, vörös papaya, sárga papaya, guava, kókusz)	1 090 Ft
H8	Készételek	Édes-savanyú csirkemellragu, zöldséges jázminrizs	1 200 Ft	Padlizsános csirkeragu, jázminrizs	1 190 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	1 100 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 190 Ft	Reszelt sertésmáj, főtt újbungonya	1 030 Ft
H9	Készételek	Rizses friss lecsó, virslikarikákkal	1 200 Ft	Alföldi sertéstokány (kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta	1 120 Ft	Székelykáposzta	1 200 Ft	Pikáns csülökragu, sós burgonya	1 200 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 100 Ft
H11	Frissensültek	Gombás bundában sült csirkecombfilé		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott)		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Rántott sertéskaraj	
		1. zöldséges jázminrizs	1 200 Ft	1. rizi-bizi	1 160 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 240 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 170 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 210 Ft
		2. fűszeres burgonya	1 250 Ft	2. hasábburgonya	1 240 Ft	2. spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 250 Ft	2. majonézes burgonya	1 200 Ft	2. burgonyapüré	1 250 Ft
H12	Népszerű ételek	Röszkei zsiványpecsenye (sertésjarja, szalonnás, kolbászos, lecsós ragu), hercegnő burgonya	1 350 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya	1 390 Ft	Sertéskaraj friss lecsóval, tepsi burgonya	1 190 Ft	Vajas csirkemell, cseresznyemártás, burgonyakrokkett	1 400 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), hasábburgonya	1 490 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gyulai kolbásszal töltött sertésborda rántva, fűszeres burgonya	1 430 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), hagymás jázminrizs	1 190 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csusza	1 460 Ft	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 290 Ft	Borjúpaprikás, vajas galuska	1 470 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	650 Ft	Feketeerdő szelet	650 Ft	Mogyorós szelet	650 Ft	Lúdláb szelet	650 Ft	Epres szelet	620 Ft

ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

35. hét		Hétfő (08.24.)		Kedd (08.25.)		Szerda (08.26.)		Csütörtök (08.27.)		Péntek (08.28.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g	680 Ft	Hideg cseresznyekrémléves ☀️ 150 kcal, ch: 16 g	720 Ft	Petrezselymes gombaleves 130 kcal, ch: 9 g	710 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g	680 Ft	Zöldborsóleves, ☀️ vajás galuska 170 kcal, ch: 11 g	680 Ft
P1	Paleo levesek	Minestroneleves 120 kcal, ch: 14 g	730 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 130 kcal, ch: 6 g	790 Ft	Hideg erdei gyümölcskrémléves ☀️ 110 kcal, ch: 10 g	750 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 250 kcal, ch: 9 g	790 Ft	Pestós karalábékrémléves 170 kcal, ch: 11 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), sült cukkinisaláta ☀️ 430 kcal, ch: 14 g	1 400 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta 300 kcal, ch: 19 g	1 370 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, ☀️ metélőhagymás, pikáns tejszínmártás 430 kcal, ch: 8 g	1 300 Ft	Vasalt pulykamellfilé, ☀️ áfonyás gyümölcsmártás (szamóca, alma, sárgabarack) 340 kcal, ch: 9 g	1 300 Ft	Currys csirkemell, přitámin paprikás zöldségtál 330 kcal, ch: 8 g	1 340 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta 390 kcal, ch: 19 g	1 300 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlés zöldségek 500 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 330 kcal, ch: 18 g	1 320 Ft	Kapros tökfőzelék, ☀️ virslí (2 db) 360 kcal, ch: 19 g	1 280 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 36 g	1 240 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott halfilé, light tartár 500 kcal, ch: 10 g	1 450 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska 500 kcal, ch: 12 g	1 280 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 670 kcal, ch: 32 g	1 400 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, ☀️ vegyessaláta 570 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Többszemű, rántott csirkecombfilé, svéd gombasaláta 450 kcal, ch: 12 g	1 400 Ft
ZS9	Fitt ételek	Tejfőlés zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 580 kcal, ch: 32 g	1 380 Ft	Grillezett pulykamell, light majonéz zöldséges burgonya 480 kcal, ch: 18 g	1 400 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 570 kcal, ch: 24 g	1 400 Ft	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 440 kcal, ch: 27 g	1 350 Ft	Töltött paprika (szárnyashús), paradicsommártás, ☀️ főtt újbungonya 450 kcal, ch: 57 g	1 400 Ft
GKF1	Keto ételek 1	Zsályás sertésflekken, majonézes brokkoli 790 kcal, ch: 6 g, fehérje: 25 g	1 670 Ft	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 14 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), borsikafűves, pörös saláta 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 680 Ft	Hentestokány, KETO tészta 660 kcal, ch: 24 g, fehérje: 29 g	1 590 Ft	Vasalapon sült sertéskaraj, ☀️ majonézes, uborkás vitaminaláta 610 kcal, ch: 8 g, fehérje: 34 g	1 600 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tojásos galuska, friss saláta ☀️ 720 kcal, ch: 70 g	1 490 Ft	Sóska, főtt burgonya, ☀️ főtt tojás 440 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizsa ☀️ 440 kcal, ch: 68 g	1 450 Ft	Rántott gomba, zöldfűszeres újbungonya ☀️ 480 kcal, ch: 70 g	1 550 Ft	Brokkoli párizsiasan, szerecsendió light burgonyapüré 440 kcal, ch: 58 g	1 470 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), hasábburgonya 700 kcal, ch: 70 g	1 620 Ft	Mátrai borzas csirkemell ☀️ (édesburgonya), zöldborsós cukkinikrém 500 kcal, ch: 34 g	1 570 Ft	Rakott karfiol (sertésbűs, tejfő, sajt, barnarizs) 650 kcal, ch: 32 g	1 600 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 470 kcal, ch: 52 g	1 760 Ft	Fűszeres, sült sertésbűs, chilis, hamis burgonyahab ☺️ 530 kcal, ch: 8 g	1 620 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Sertéspörkölt, galuska 740 kcal, ch: 50 g	1 600 Ft	Gombával töltött csirkecomb, pirított, póréhagymás zöldségek 370 kcal, ch: 18 g	1 540 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, citromos párolt gyümölcs 330 kcal, ch: 25 g	1 640 Ft	Majonézes hússaláta 860 kcal, ch: 12 g	1 710 Ft	Csülkös sertéspörkölt, ☀️ házi uborkasaláta 510 kcal, ch: 6 g	1 500 Ft
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta ch: 8 g	1 650 Ft	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller ch: 11 g	1 500 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgotott paprikás zöldségek ch: 12 g	1 590 Ft	Kemencében sült sertésbűs, ☀️ paradicsompesztós cukkinisaláta ch: 7 g	1 600 Ft	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel ch: 10 g	1 540 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	Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 16 g	710 Ft	Csokoládékrémmel töltött palacsinta, meggyzós 170 kcal, ch: 23 g	710 Ft	Almás pite 310 kcal, ch: 18 g	710 Ft	Somló galuska 370 kcal, ch: 15 g	720 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	690 Ft
P10	Paleo desszertek	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 15 g	750 Ft	Meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 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	Brownie 470 kcal, ch: 4 g	810 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

35. hét	Hétfő (08.24.)	Kedd (08.25.)	Szerda (08.26.)	Csütörtök (08.27.)	Péntek (08.28.)	Szombat (08.29.)	Vasárnap (08.30.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)							4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 28 890 Ft / 28 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 790 Ft / 7 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Tanyasi bableves Mákos tészta	1 270 Ft	Tejfeles karfiolleves Padlizsános csirkeragu, jázminrizs	1 270 Ft	Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta	1 270 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 270 Ft	Zöldborsóleves, vajvas galuska Egrotikus gyümölcsrizs	1 270 Ft	Grízgaluskaleves Magyaros újburgonyafőzelék, virsli	1 270 Ft	Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs Épres szelet	1 320 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ							4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 32 890 Ft / 28 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 690 Ft / 7 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Májgaluskaleves Rizses friss lecsó, virslirikákkal	1 470 Ft	Tejfeles karfiolleves Alföldi sertéstokány, tészta	1 470 Ft	Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta	1 470 Ft	Mediterrán zöldségleves Fokhagymás, tejszínes spenót vajvas csirkemell	1 470 Ft	Grízgaluskaleves Reszelt sertésmáj, főtt burgonya	1 470 Ft	Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs Épres szelet	1 500 Ft	Zöldborsóleves, vajvas galuska Milánói makaróni, reszelt sajt	1 470 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta	480 kcal ch: 24 g 1 740 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta Tepertős pogácsa (1 db)	460 kcal ch: 20 g 1 740 Ft	Petrezselymes gombaleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, metélőhagymás, pikáns tejszínmártás	560 kcal ch: 17 g 1 740 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Kapros tökfőzelék, virsli (2 db)	510 kcal ch: 26 g 1 740 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál Joghurtos citromszelet	550 kcal ch: 15 g 1 740 Ft	Pestós karalábékrémleves Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	580 kcal ch: 21 g 1 740 Ft	Zöldborsóleves, vajvas galuska Káposztás tészta	550 kcal ch: 47 g 1 740 Ft

P21 PALEO MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Minestroneleves Sertéspörkölt, galuska	860 kcal ch: 64 g 1 840 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	810 kcal ch: 17 g 1 840 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgotott paprikás zöldségek Málnás gyümölcskocsonya	710 kcal ch: 20 g 1 840 Ft	Kakukkfűves, gombás zöldségraguleves Kemencében sült sertéstarja, paradicsompestős cukkinisaláta	600 kcal ch: 15 g 1 840 Ft	Pestós karalábékrémleves Vasapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitamináláta	780 kcal ch: 19 g 1 840 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>		

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldségleves Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	51 g (12 g) 1 880 Ft	Tejfeles karfiolleves Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	49 g (23 g) 1 870 Ft	Petrezselymes gombaleves Székelykáposzta	48 g (16 g) 1 760 Ft	Kakukkfűves gombás zöldségraguleves Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	52 g (13 g) 1 850 Ft	Zöldborsóleves, vajgaluska Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	49 g (29 g) 1 870 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Inzulinszisztemeknek menüpont alatt!</i>		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

35. hét	Hétfő (08.24.)	Kedd (08.25.)	Szerda (08.26.)	Csütörtök (08.27.)	Péntek (08.28.)	Szombat (08.29.)	Vasárnap (08.30.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 124 850 Ft HELYETT 84 900 Ft / 28 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 780 Ft HELYETT 23 200 Ft / 7 nap -27%								
ZS 121	Ebéd	Rántott halfilé, light tartár	Csirkemellpörkölt, galuska	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	Káposztás tészta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	Fűszeres, sült sertésstarja, svéd gombasaláta
	Vacsora	Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Ricottával göngyölt sertéskaraj, metélőhagymás, pikáns tejszínmártás	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel
	Snack	Májgaluskaleves	Csokoládékrémrel töltött palacsinta, meggyzós	Feketecsokis, narancsos kakaómousse	Feketecsokis, citromos kókuszkrém	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kefires pogácsa (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, 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	4 520 Ft 3 590 Ft
Számított tápérték:		1380 kcal, ch: 40 g	1620 kcal, ch: 51 g	1560 kcal, ch: 42 g	1470 kcal, ch: 50 g	1240 kcal, ch: 51 g	1340 kcal, ch: 35 g	1050 kcal, ch: 28 g

1000 kcal 1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 107 205 Ft HELYETT 72 900 Ft / 28 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 350 Ft HELYETT 19 690 Ft / 7 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Gombával töltött csirkecomb, pirított, póréhagymás zöldségek	Ricottával göngyölt sertéskaraj, metélőhagymás, pikáns tejszínmártás	Kapros tökfőzelék, virsli (2 db)	Fűszeres, sült sertésstarja, svéd gombasaláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminaláta
	Vacsora	Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), sült cukkinisaláta	Barbecue csirkecomfalatok, körtés almasaláta	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál
	Másnap reggeli	Zöldséges omlett, parmezán	Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir	Diétás kajszielkvár, 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	3 890 Ft 3 090 Ft
Számított tápérték:		1100 kcal, ch: 36 g	880 kcal, ch: 48 g	960 kcal, ch: 39 g	990 kcal, ch: 39 g	1000 kcal, ch: 36 g	1090 kcal, ch: 33 g	1010 kcal, ch: 28 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

35. hét	Hétfő (08.24.)	Kedd (08.25.)	Szerda (08.26.)	Csütörtök (08.27.)	Péntek (08.28.)	Szombat (08.29.)	Vasárnap (08.30.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 95 045 Ft HELYETT 58 990 Ft / 28 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 24 230 Ft HELYETT 15 990 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Mustáros brokkoli	Sóska, főtt tojás	Petrezselymes rizs, lime-mártás	Sült tofu, paprikás jázminrizs	Káposztás tészta	Sárgarépás quinoa, fokhagymamártás	Brokkoli párizsiasan
	Vacsora	Gyömbéres, narancsos céklasaláta	Hagymás tört zeller	Korianderes sült zöldségek	Paradicsompestós cukkinisaláta ☀️	Hagymás tojáslepeny	Svéd gombasaláta	Kókuszkása
	Snack	Minestroneleves	Hideg cseresznyekrémleves	Petrezselymes gombaleves	Hideg almakrémleves	Zöldborsóleves	Pestós karalábékrémleves	Hideg szegfűszeges eperkrémleves
	Másnap reggeli	Bíbor turmix (ribizlis)	Lime-os kórtés almasaláta	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:	710 kcal, ch: 50 g	670 kcal, ch: 54 g	660 kcal, ch: 94 g	640 kcal, ch: 85 g	710 kcal, ch: 51 g	710 kcal, ch: 60 g	690 kcal, ch: 49 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 985 Ft HELYETT 98 900 Ft / 28 nap -37% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 560 Ft HELYETT 26 900 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Zsályás sertésflekken, majonézes brokkoli	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Majonézes hússaláta	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, hamis burgonyahab 🍷	Csülkös sertéspörkölt, ☀️ házi uborkasaláta	Serpenyős, zöldséges sertésragu
	Ebéd	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta	Kemencében sült sertésstarja, ☀️ paradicsompestós cukkinisaláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	Vaslapon sült sertéskaraj, ☀️ majonézes, uborkás vitaminaláta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Zöldséges omlett, parmezán	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: 21 g	ch: 31 g	ch: 32 g	ch: 24 g	ch: 28 g	ch: 21 g	ch: 27 g	

35. hét		Hétfő (08.24.)	Kedd (08.25.)	Szerda (08.26.)	Csütörtök (08.27.)	Péntek (08.28.)
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	Zöldségleves 8 g (3 g)	Csontleves zöldségekkel 8 g (3 g)	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	Kakukkfűves gombás zöldséraguleves 17 g (6 g)	Zöldborsóleves, vajgaluska 21 g (10 g)
		Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 43 g (9 g)	Csirkemellpörkölt, galuska 44 g (32 g)	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 30 g (18 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab 28 g (19 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Tepertős pogácsa (1 db) 15 g (13 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Feketecskós, citromos kókuszkrém 21 g (2 g)	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)
	Vacsora	Rántott halfilé, light tartár 28 g (17 g)	Barbecue csirkecombfalatok, pirított, póréhagymás zöldségek 31 g (8 g)	Székelykáposzta 30 g (7 g)	Kapros tökfőzelék, virslis (2 db) 29 g (10 g)	Reszelt peccsenyekacsamáj, pritamínpaprikás zöldségtál 29 g (14 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 29 g (25 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Light franciasaláta, kefres pogácsa 33 g (15 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (23 g)
Másnap tízórai	Bibor turmix (ribizlis) 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 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)		162 g (66 g)	157 g (63 g)	158 g (52 g)	159 g (48 g)	151 g (78 g)






IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldségleves Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	51 g (12 g)	Tejfeles karfiolleves Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	49 g (23 g)	Petrezselymes gombaleves Székelykáposzta	48 g (16 g)	Kakukkfűves gombás zöldséraguleves Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	52 g (13 g)	Zöldborsóleves, vajgaluska Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	49 g (29 g)
		1 880 Ft		1 870 Ft		1 760 Ft		1 850 Ft		1 870 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 29 g (25 g)	750 Ft	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	680 Ft	Light franciasaláta, kefres pogácsa 33 g (15 g)	680 Ft	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	680 Ft	Diétás kajszi lekvár, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)	680 Ft
IR2 Leves	Májgaluskaleves 17 g (10 g)	680 Ft	CsereznyekréMLEVES 21 g (3 g)	720 Ft	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	710 Ft	Kakukkfűves sertéraguleves 16 g (7 g)	810 Ft	Zöldborsóleves, vajgaluska 21 g (10 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1	Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta 27 g (6 g)	1 300 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 34 g (20 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	Rántott halfilé, light tartár 28 g (17 g)	1 450 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, pirított, póréhagymás zöldségek 31 g (8 g)	1 370 Ft	Székelykáposzta 30 g (7 g)	1 200 Ft	Almával, sajttal sült csirkemell, 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	Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 43 g (9 g)	1 380 Ft	Csirkemellpörkölt, 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 virslis (2 db) 29 g (10 g)	1 280 Ft	Reszelt peccsenyekacsamáj, pritamínpaprikás zöldségtál 29 g (14 g)	1 300 Ft
IR6 Snack	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 28 g (3 g)	750 Ft	Csokoládékrémmel töltött palacsinta, meggyszósz 33 g (7 g)	710 Ft	Kakaós szelet, málnaöntet 14 g (6 g)	780 Ft	Somlói galuska 33 g (10 g)	720 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	690 Ft

35. hét	Hétfő (08.24.)	Kedd (08.25.)	Szerda (08.26.)	Csütörtök (08.27.)	Péntek (08.28.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Mustáros tarjaszelet, gíhí vajjal forgatott, paprikás zöldségek	Kemencében sült sertésstarja, paradicsompestős cukkinisaláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta
Desszert /Snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény citromkrémmel tálalva	KETO feketecsokis, szedres kókuszkrém
Számított energia:	850 kcal	950 kcal	960 Kcal	680 Kcal	630 Kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 12 g, fehérje: 46 g	ch: 16 g, fehérje: 35 g	ch: 16 g, fehérje: 29 g	ch: 13 g, fehérje: 25 g	ch: 17 g, fehérje: 23 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Zöldséges omlett, parmezán 280 kcal, ch: 3 g, fehérje: 19 g	850 Ft	Házi májkrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	850 Ft	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 9 g, fehérje: 19 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	Zsályás sertésflekken, majonézes brokkoli 790 kcal, ch: 6 g, fehérje: 25 g	1 670 Ft	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 14 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), borsikafűves, pörés saláta 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 680 Ft	Hentestokány, KETO tészta 660 kcal, ch: 24 g, fehérje: 29 g	1 590 Ft	Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminsaláta 610 kcal, ch: 8 g, fehérje: 34 g	1 670 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta 530 kcal, ch: 8 g, fehérje: 28 g	1 650 Ft	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller 640 kcal, ch: 11 g, fehérje: 26 g	1 500 Ft	Mustáros tarjaszelet, gíhí vajjal forgatott, paprikás zöldségek 670 kcal, ch: 12 g, fehérje: 18 g	1 590 Ft	Majonézes hússaláta 860 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	1 710 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, KETO burgonyahab 530 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 g	1 620 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO feketecsokis sárgabarackos mousse 400 kcal, ch: 11 g, fehérje: 4 g	810 Ft	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 kcal, ch: 5 g, fehérje: 9 g	780 Ft	KETO kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	780 Ft	KETO mákos lepény citromkrémmel tálalva 280 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	810 Ft	KETO joghurtos citromszelet 360 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	690 Ft
GKS1	Keto snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	750 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 350 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	750 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 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
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Zöldséges omlett, parmezán 280 kcal, ch: 3 g	850 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 180 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 150 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 180 kcal, ch: 9 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli 280 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli 310 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 4 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