


HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

| 39. hét | | Hétfő (09.21.) | | Kedd (09.22.) | | Szerda (09.23.) | | Csütörtök (09.24.) | | Péntek (09.25.) | |
|---------|----------------------------|---|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|
| 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 burgonyafőzelék | |
| | | 1. sült tarjaszeletek | 1 070 Ft | 1. juhbeles prémium virsli (2 db) | 1 160 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 burgonya | 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, burgonyakrokett | 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.

| 39. hét | | Hétfő (09.21.) | | Kedd (09.22.) | | Szerda (09.23.) | | Csütörtök (09.24.) | | Péntek (09.25.) | |
|---------|--|--|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|
| ZS1 | Kalóriaszegény levelek | Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g | 680 Ft | 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 levelek | Minestroneleves 120 kcal, ch: 14 g | 730 Ft | Csirkehúsleves gazdagon 130 kcal, ch: 6 g | 790 Ft | Erdei gyümölcskrémleves 110 kcal, ch: 10 g | 750 Ft | Kakukkfűves sertésraguleves 250 kcal, ch: 9 g | 790 Ft | Pestós karalábékrémleves 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, juhbeles prémium virsli (2 db) 250 kcal, ch: 19 g | 1 330 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, paradicsommártás, főtt burgonya 440 kcal, ch: 27 g | 1 350 Ft | Töltött paprika (szárnyashús), paradicsommártás, főtt burgonya 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, 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 | Vasalpon 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 jázminrizs 440 kcal, ch: 68 g | 1 450 Ft | Rántott gomba, zöldfűszeres burgonya 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  | 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 320 kcal, ch: 8 g | 1 650 Ft | Konfittált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller 680 kcal, ch: 11 g | 1 500 Ft | Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forogatott paprikás zöldségek 670 kcal, ch: 12 g | 1 590 Ft | Kemencében sült sertésbűs, vele sült zöldségekkel 400 kcal, ch: 7 g | 1 600 Ft | Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel 410 kcal, ch: 10 g | 1 540 Ft |
| SS2 | Szénhidrátszegény pékáru | Zsírregető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g | 750 Ft | Zsírregető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g | 750 Ft | Zsírregető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g | 750 Ft | Zsírregető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g | 750 Ft | Zsírregető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g | 750 Ft |
| ZS15 | Szénhidrátszegény desszertek | Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 16 g | 710 Ft | Csokoládékrémrel 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, citromkrémrel tálalva 280 kcal, ch: 6 g | 810 Ft | Brownie 470 kcal, ch: 4 g | 810 Ft |

KEDVEZMÉNYES MENÜK

| | | | | | | | |
|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 39. hét | Hétfő (09.21.) | Kedd (09.22.) | Szerda (09.23.) | Csütörtök (09.24.) | Péntek (09.25.) | Szombat (09.26.) | Vasárnap (09.27.) |
|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----------|--|---|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| 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 karfiollevés Padlizsános csirkeragu, jázminrizs | 1 270 Ft | Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta | 1 270 Ft | Lencseleves, fűstölt tarjával Gránátos kocka | 1 270 Ft | Zöldborsóleves, vajvas galuska Egrotikus gyümölcsrizs | 1 270 Ft | Grízgaluskaleves Magyaros burgonyafőzelék, juhbeles 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 karfiollevés Alföldi sertéstokány, tészta | 1 470 Ft | Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta | 1 470 Ft | Mediterrán zöldséglevés 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 | Zöldséglevés 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, juhbeles virsli (2 db) | 380 kcal ch: 27 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, ghi 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 Vaslaapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminisaláta | 780 kcal ch: 19 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) | Zöldséglevés Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt | 51 g (12 g) 1 880 Ft | Tejfeles karfiollevés Négyajttal 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>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Inzulinszisztemeknek menüpont alatt!</i> | | |

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 39. hét | Hétfő (09.21.) | Kedd (09.22.) | Szerda (09.23.) | Csütörtök (09.24.) | Péntek (09.25.) | Szombat (09.26.) | Vasárnap (09.27.) | |
|--|-----------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| 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 kajsizilekvár, 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 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, juhbeles 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 csirkecombfalatok, 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 kajsizilekvár, 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 | 870 kcal, ch: 38 g | 1000 kcal, ch: 36 g | 1090 kcal, ch: 33 g | 1010 kcal, ch: 28 g |

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 39. hét | Hétfő (09.21.) | Kedd (09.22.) | Szerda (09.23.) | Csütörtök (09.24.) | Péntek (09.25.) | Szombat (09.26.) | Vasárnap (09.27.) | |
|--|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 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 | Cseresznyekrémleves | Petrezselymes gombaleves | Almakrémleves | Zöldborsóleves | Pestós karalábékrémleves | 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 sertésárja, 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 sertésárja, 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 omllett, 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 | |

| 39. hét | Hétfő (09.21.) | Kedd (09.22.) | Szerda (09.23.) | Csütörtök (09.24.) | Péntek (09.25.) | |
|---|-------------------------------------|---|--|---|--|---|
| 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 zöldségraguleves 17 g (6 g) | Zöldborsóleves, vajgaluska 21 g (10 g) |
| | | Tejfőlös 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, juhbeles virsli (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 Tejfőlös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt | 51 g (12 g) | Tejfeles karfiolleves Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlös zöldségek | 49 g (23 g) | Petrezselymes gombaleves Székelykáposzta | 48 g (16 g) | Kakukkfűves gombás zöldségraguleves 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 | Pirított szezámmagos pogácsa (2 db) 31 g (28 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 | Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (23 g) | 680 Ft |
| IR2 Leves | Májgaluskaleves 17 g (10 g) | 680 Ft | CsereznyekréMLEVES | 720 Ft | Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g) | 710 Ft | Kakukkfűves sertésrágleves 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, tejfőlös 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) | 1 430 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 | Tejfőlös zöldbabfőzelék, ertéspörkölt 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, juhbeles virsli (2 db) 29 g (10 g) | 1 330 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, meggyszós 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 |

| 39. hét | Hétfő (09.21.) | Kedd (09.22.) | Szerda (09.23.) | Csütörtök (09.24.) | Péntek (09.25.) |
|--|---|--|--|--|---|
| GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1) | | | | | |
| Főétel | Pestós pulykamell falatok, citromos, olivabogyós zöldsaláta | Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller | Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott, paprikás zöldségek | Kemencében sült sertésárja, paradicsompesztós cukkini-saláta | 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 citromkrémrel 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 omllett, 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, májás raguban), borsikafüves, pórés 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 vitaminaláta 610 kcal, ch: 8 g, fehérje: 34 g | 1 670 Ft |
| GKF2 | Keto főétel 2 | Pestós pulykamell falatok, citromos, olivabogyós 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, ghí vajjal forogatott, 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 sertésárja, 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 citromkrémrel 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 vajás 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 omllett, 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 |