








HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

5. hét		Hétfő (02.01.)		Kedd (02.02.)		Szerda (02.03.)		Csütörtök (02.04.)		Péntek (02.05.)	
H1	Levesek	Zöldséges erőleves, csigatészta <i>TM</i>	610 Ft	Tejszínes erdei gyümölcsleves	650 Ft	Csurgatott tojásleves <i>TM</i>	660 Ft	Grízgaluska leves <i>TM</i>	630 Ft	Karalábéleves, kiskagyló tészta	620 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt tarjával	680 Ft	Majoránás májgaluskaleves <i>TM</i>	640 Ft	 Székely raguleves (savanyúkáposzta, sertéshús, tejföl)	750 Ft	Tárkonyos őzraguleves, kagylótészta	820 Ft	Sertéshúsleves, csigatészta <i>TM</i>	690 Ft
H5	Tészták	Diós metélt <i>TM</i>	1 010 Ft	Túrós derelye, édes tejföl	1 150 Ft	 Sonkás makaróni, fehérboros tejszínmártással	1 210 Ft	Stíriai házi túrós galuska	1 150 Ft	Bolognai spagetti (sertéshúsból), reszelt trappista sajttal	1 090 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék		Petrezselymes zöldbabfőzelék		Sárgaborsó-főzelék		Sóska, főtt burgonya		Szárazbabfőzelék	
		1. juhbeles prémium virsli (2 db) <i>TM</i>	1 180 Ft	1. Stefánia vagdalt	1 130 Ft	1. ropogósra sült kakastaréj (2 db) <i>TM</i>	1 080 Ft	1. tükör tojás (2 db)	1 120 Ft	1. szárnyas fasírt	1 130 Ft
		2. sült sertéstárja szelet <i>TM</i>	1 220 Ft	2. fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé	1 170 Ft	2. csülökpörkölt <i>TM</i> (nagy adag)	1 170 Ft	2. Mátrai borzas csirkeemell	1 180 Ft	2. magyaros sertéstokány (nagy adag)	1 210 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Cukkini sajtos bundában, petrezselymes burgonya	1 290 Ft	Tojásos lecsó, jázminrizs <i>TM</i>	1 090 Ft	Rántott füstölt sajt, majonézes burgonya	1 190 Ft	Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás	1 150 Ft	Áfonyalekváros minigombóc, porcukor <i>TM</i>	1 190 Ft
H8	Készételek	Tordai tokány (sertéstárja, szalonna, vöröshagyma), káposztás cvekedi <i>TM</i>	1 180 Ft	Zöldséges rizseshús (sertés) <i>TM, GM</i>	1 180 Ft	Húsos pásztortarhonya <i>TM</i>	1 190 Ft	Hentestokány (uborka, sonka, szalonna), jázminrizs	1 190 Ft	 Magyaros sertéstokány, kagylótészta <i>TM</i>	1 150 Ft
H9	Készételek	Stroganoff csirkefalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs	1 140 Ft	Részeses, füstös pulykamelljava (fehérbor, szalonna), csusza tészta	1 170 Ft	Csülökpörkölt, galuska <i>TM</i>	1 220 Ft	 Pápai rakott csirkeemell (sonka, rizs, tejföl)	1 190 Ft	Csirkeemell paprikás, galuska	1 070 Ft
H11	Frissensültek	Szezámagos rántott sertésborda		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé		Csípős rántott pulykamell 		Rántott csirkeemellfilé		Tengeri halfilé, füstölt sajtos bundában	
		1. mazsolás jázminrizs	1 190 Ft	1. zöldséges jázminrizs	1 190 Ft	1. rizi-bizi	1 260 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 170 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 220 Ft
		2. burgonyapüré	1 240 Ft	2. hasábburgonya	1 290 Ft	2. majonézes burgonya	1 290 Ft	2. franciasaláta	1 210 Ft	2. burgonyapüré	1 250 Ft
H12	Népszerű ételek	Kijevi sertésborda (szerecsendió, zöldfűszeres, sajtos bunda), rizi-bizi	1 250 Ft	Stefánia vagdalt, burgonyapüré	1 250 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya <i>TM</i>	1 230 Ft	Mátrai borzas csirkeemell (sajtos, tejfőles, burgonyás bundában), rizi-bizi	1 290 Ft	Sörrel locsolt sertéscsülök, hagymás burgonya <i>TM</i>	1 290 Ft
H13	Ínyenc ételek	 Kemencében sült baconös csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamárás taglialelle	1 520 Ft	Vegyes vadhús erdész módra (muflon, szarvas, vaddisznó), burgonyafánk	1 580 Ft	 Mazsolás, sajtos rántott csirkeemell, hasábburgonya	1 520 Ft	Citromfűves, chilis sült vaddisznóoldalas, sült hagymás burgonyapüré	1 720 Ft	Színes bárányragu (fokhagyma, kaliforniai paprika, rozmaryn), burgonyás galuskával	1 750 Ft
H14	Nemzetek ételei Kína	Chilis, szecsuaní boros csirkefalatok, moggyorós jázminrizs <i>TM, D</i>	1 290 Ft	Gyömbéres, mézes kínai marhahús falatok, zöldséges sült tészta <i>TM</i>	1 550 Ft	Sanghaji sertéscsikok, kínai mártogatóssal, sült tojásos jázminrizs <i>TM, D</i> <i>Narancsleves, citromleves, szójaszószos édes chiliszószban pácoljuk a csirkeszárnnyakat, gyömbéres, chilis mártogatóssal kínáljuk</i>	1 590 Ft	Omlós kacsamell szeletek, kókusztejes, zöldséges vörös currys mártással, sült tésztával <i>TM, D</i>	1 750 Ft	Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs <i>TM, GM</i>	1 690 Ft
H20	Desszertek	Sárgabarackos kakaós piskóta szelet	650 Ft	Gyümölcsrel töltött palacsinta (alma, meggy, szilva), vaníliaszósz	650 Ft	Sacher szelet	620 Ft	Méhcsipés (mandulás mézeskrémes)	650 Ft	Almás pite	610 Ft
H41	Hagyományos Kocsonya	Ne felejtse el megrendelni hétfő 12:00-ig!		Hagyományos házi kocsonya	1 390 Ft	<i>Weboldalunkon már jövőhétre is megrendelhető, hétfő 12:00-ig!</i>					

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

5. hét		Hétfő (02.01.)		Kedd (02.02.)		Szerda (02.03.)		Csütörtök (02.04.)		Péntek (02.05.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércéhusleves 180 kcal, ch: 12 g TM	690 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 270 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Brokkolikrémleves 90 kcal, ch: 4 g TM	690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g TM	690 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 12 g TM, P	710 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Citromos málnakrémleves 100 kcal, ch: 7 g TM, P	750 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 210 kcal, ch: 10 g TM, P	790 Ft	US Csirkegulyás leves, csipetke 220 kcal, ch: 15 g TM	790 Ft	US Tejfölös zöldbableves, galuska 170 kcal, ch: 15 g	790 Ft	US Zöldségleves csirkemájjal 240 kcal, ch: 8 g TM, P	790 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	US Túrógombóc, narancsos eperragu 390 kcal, ch: 37 g	1 410 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta 400 kcal, ch: 24 g	1 370 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 350 kcal, ch: 22 g TM	1 450 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 370 kcal, ch: 13 g	1 320 Ft	US Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), penne 530 kcal, ch: 27 g	1 410 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sörrel locsolt csirkecomb, pöréahagymás, sült zöldségek 370 kcal, ch: 18 g TM	1 350 Ft	Milánói tészta, reszelt sajt 460 kcal, ch: 31 g	1 350 Ft	US Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsamecetes zöldsaláta 390 kcal, ch: 15 g TM	1 440 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 350 kcal, ch: 19 g TM, P	1 380 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 550 kcal, ch: 23 g	1 360 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 340 kcal, ch: 7 g TM	1 390 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 260 kcal, ch: 7 g TM	1 440 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 500 kcal, ch: 24 g	1 460 Ft	Mákos guba, vaníliásodó 610 kcal, ch: 28 g	1 380 Ft	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépas zöldségpüré 330 kcal, ch: 12 g TM	1 350 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	US Kemencében sült fokhagymás sertésárja, tökmagolajos savanyúkáposzta 460 kcal, ch: 12 g, fehérje: 16 g	1 490 Ft	US Egyben sült sertés fasírt, baconos pörés KETO burgonyapüré 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 450 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g TM, P	1 750 Ft	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt 730 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g TM, P	1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g TM, P	1 650 Ft
ZS9	Fitt ételek	US Sült csirkecombfilé, narancsos eperragu, mazsolás barnarizs 670 kcal, ch: 72 g TM, P	1 550 Ft	Rakott zöldbab (sertésborsó, barnarizs) 580 kcal, ch: 35 g	1 590 Ft	Omlós marharagu, libamájjal, zöldséges burgonyakrokett 520 kcal, ch: 15 g TM	1 630 Ft	Barbecue csirkeszárnnyak, steak burgonya 730 kcal, ch: 46 g TM	1 440 Ft	Sertéskaraj cukkini köntösben, paprikás barnarizs 670 kcal, ch: 52 g TM	1 490 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	US Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek 410 kcal, ch: 16 g TM, P	1 520 Ft	US Zabpelyhes, rántott csirkemell, bazsalikom pestós paradicsomsaláta 330 kcal, ch: 13 g TM	1 450 Ft	US Tengeri hal, görög raguval, paradicsomos bulgur 480 kcal, ch: 54 g	1 630 Ft	US Pármai pulykamell, mediterrán saláta (paradicsom, olivabogyó, mozzarella, parmezán, pesto) 430 kcal, ch: 11 g	1 550 Ft	US Borjúfalatok, tejszínes erdei gombamártással, pikáns penne (teljeskiőrlésű) 670 kcal, ch: 26 g	1 880 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	US Zöldséges, sajtos lasagne 570 kcal, ch: 71 g	1 550 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs 660 kcal, ch: 77 g TM	1 340 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 56 g TM	1 340 Ft	Rántott karfiol, szerezsendiós, light burgonyapüré 500 kcal, ch: 68 g	1 520 Ft	Francia rakott burgonya 700 kcal, ch: 62 g	1 540 Ft
F3	Mentes tészták / főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Krumplis tészta 660 kcal, ch: 84 g TM	1 340 Ft	US Spenót, sertés fasírt 400 kcal, ch: 13 g TM, P	1 440 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 560 kcal, ch: 65 g	1 540 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 400 kcal, ch: 19 g TM, P	1 560 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 730 kcal, ch: 60 g	1 520 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	US Rakott kelkáposzta (szárnyashús, barna rizs) 670 kcal, ch: 34 g	1 620 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti 690 kcal, ch: 55 g	1 850 Ft	US Lyoni jércécombfilé, hagymás tört burgonyával 560 kcal, ch: 52 g	1 490 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska 580 kcal, ch: 52 g TM, P	1 620 Ft	US Brassói aprópecsenye, sült burgonya 620 kcal, ch: 44 g TM	1 550 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 35 g TM, P	1 520 Ft	US Pulykacomb, kapros, paprikás mártással, zellerlepény 610 kcal, ch: 10 g, fehérje: 45 g TM, P	1 570 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek 670 kcal, ch: 12 g, fehérje: 18 g TM, P	1 590 Ft	US Fokhagymás sertésborda, gombamártás 410 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g TM, P	1 570 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek 600 kcal, ch: 10 g, fehérje: 31 g TM, P	1 500 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres bundában sült rántott karaj, zelleres hasábburgonya 720 kcal, ch: 56 g TM	1 620 Ft	Halszeletek párizsian, gyömbéres zöldséges barnarizs 480 kcal, ch: 54 g TM	1 640 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré 500 kcal, ch: 4 g TM, P	1 590 Ft	Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré 560 kcal, ch: 35 g	1 690 Ft	US Mandulás kéregben sült, rántott csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség 780 kcal, ch: 15 g	1 550 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 13 g	710 Ft	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 10 g TM	720 Ft	US Mascaronés mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	680 Ft	Ribizlis joghurtortaszlet 230 kcal, ch: 9 g TM	690 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Almatortaszlet, meggyragu 270 kcal, ch: 21 g TM, P	720 Ft	US Kávés diósszelet 350 kcal, ch: 18 g TM, P	820 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g TM, P	810 Ft	Mangós tápiókapuding 130 kcal, ch: 18 g TM, P	750 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g TM, P	810 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

5. hét	Hétfő (02.01.)	Kedd (02.02.)	Szerda (02.03.)	Csütörtök (02.04.)	Péntek (02.05.)	Szombat (02.06.)	Vasárnap (02.07.)
--------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 990 Ft / 20 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 490 Ft / 5 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Lencseleves, füstölt tarjával Rántott pecsenyelibamáj, majonézes, aszalt paradicsomos burgonyasaláta Sárgabarackos kakaós piskóta szelet	1 890 Ft	Tejszínes erdei gyümölcsleves Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé, zöldséges jázminrizs Gyümölcscsel töltött palacsinta, vaníliaszósz	1 790 Ft	Székely raguleves Rántott füstölt sajt, majonézes burgonya Sacher szelet	1 890 Ft	Grízgaluska leves Mátrai borzas csirkemell, rizi-bizi Méhcsipés	1 890 Ft	Sertéshúsleves, csigatészta Sörrel locsolt sertécsülök, hagymás burgonya Almás pite	1 790 Ft	Legkedveltebb ételek 3 fogásban	

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	Lencseleves, kiskagyló tészta Diós metélt	1 290 Ft	Majoránna májgaluskaleves Zöldséges rizseshús	1 290 Ft	Csurgatott tojásleves Sárgaborsó-főzelék, virsli	1 290 Ft	Grízgaluska leves Hentestokány, jázminrizs	1 290 Ft	Zöldségleves, csigatészta, Csirkemellpaprikás, galuska	1 290 Ft	Karalábéleves, Bolognai spagetti	1 290 Ft	Tengeri halfilé, füstölt sajtos bundában, kukoricás jázminrizs Almás pite	1 310 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 32 890 Ft / 28 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 690 Ft / 7 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Zöldséges erőleves, csigatészta Tordai tokány, káposztás cvekedli	1 490 Ft	Majoránna májgaluskaleves Stefánia vagdalt, burgonyapüré	1 490 Ft	Csurgatott tojásleves Csülökpörkölt, galuska	1 490 Ft	Grízgaluska leves Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás	1 490 Ft	Sertéshúsleves, csigatészta Szárazbabfőzelék, főtt tojás	1 490 Ft	Karalábéleves Tengeri halfilé, füstölt sajtos bundában, kukoricás jázminrizs	1 550 Ft	Zellerkrémleves Bolognai spagetti, reszelt sajt	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jérchúsleves Kakukkfűves csirkecombfilatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek	1 990 Ft	Snidlinges sajtkrémleves Zabpelyhes, rántott csirkemell, bazsalikom pestós paradicsomsaláta	1 990 Ft	Brokkolikrémleves Tengeri hal görög raguval, paradicsomos bulgur	1 990 Ft	Paradicsomleves, csipetke Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	1 990 Ft	Vegyes gyümölcsleves Csirkemell steak, tejszínes erdei gombamártás, pikáns szélesmetélt	1 990 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jérchúsleves Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	520 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves Milánói tészta, reszelt sajt	630 kcal ch: 43 g 1 740 Ft	Hamis gulyás leves, csipetke Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsamecetes zöldsaláta	540 kcal ch: 30 g 1 740 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával Juhtúrós pogácsa (1 db)	520 kcal ch: 21 g 1 740 Ft	Zellerkrémleves Zöldborsófőzelék, virsli (2 db)	590 kcal ch: 36 g 1 740 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Csirkemell steak, joghurtos, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	570 kcal ch: 20 g 1 740 Ft	Debreceni sertéstokány, penne Ribizlis joghurtortasztal	400 kcal ch: 30 g 1 740 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
Leves + Főétel	Citromos málnakrémleves Sült csirkecombfilé, narancsos eperragu, mazsolás barnarizs	770 kcal ch: 79 g 1 990 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Spenót, sertés fasírt	610 kcal ch: 23 g 1 990 Ft	Csirkegulyás leves, csipetke Rizsfelfújt, málnaöntet	780 kcal ch: 80 g 1 990 Ft	Tejfőlös zöldbableves, galuska Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré	730 kcal ch: 50 g 1 990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Mandulás kéregben sült, rántott csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség	1020 kcal ch: 23 g 1 990 Ft	Keresd további Mentés a la carte ételünket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDÜNKET!		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

5. hét	Hétfő (02.01.)	Kedd (02.02.)	Szerda (02.03.)	Csütörtök (02.04.)	Péntek (02.05.)	Szombat (02.06.)	Vasárnap (02.07.)	
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	Kemencében sült fokhagymás sertéshtarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Milánói tészta, reszelt sajt	Szezámagos rántott pulykamell, zöldséges light burgonyapüré	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Hagymával sült sertéshtarja, pestós, lecsós zöldségek	Debreceni sertéstokány, penne	Pandúrgulyás
	Vacsora	Borsos, sült sertéshtarja, brokkoli indiai módra	Spenót, sertés fasírt	Lyoni jércerombfilé, párolt lila káposzta	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	Rozmaringos, tepsis pulykaombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek
	Snack	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Duplacskos mousse	Vajas pogácsa (2 db)	Mascaronés mákos kocka	Szilvás gyümölcskocsonya	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Ribizlis joghurtortaszelet
	Másnap reggeli	Tojás omlett, zöldség	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres, mascaronés sajtkrém, 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:		1440 kcal, ch: 26 g	1530 kcal, ch: 53 g	1360 kcal, ch: 52 g	1350 kcal, ch: 31 g	1490 kcal, ch: 51 g	1500 kcal, ch: 46 g	

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 107 200 Ft HELYETT 72 900 Ft / 28 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 350 Ft HELYETT 19 690 Ft / 7 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Sörrel locsolt csirkecomb, póréahagymás, sült zöldségek	Zabpelyhes, rántott csirkemell, bazsalikom pestós paradicsomsaláta	Holstein sertéshtarja, fokhagymás parajpüré	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldborsófőzelék, virsli (2 db)	Rozmaringos, tepsis pulykaombfalatok, tejszínes erdei gombamártás	Pandúrgulyás
	Vacsora	Borsos, sült sertéshtarja, brokkoli indiai módra	Spenót, sertés fasírt	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balsamecetes zöldsaláta	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Mandulás kéregben sült, rántott csirkemellfilé, petrezselymes párolt zöldség	Debreceni sertéstokány, házi csalamádé	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré
	Másnap reggeli	Tojás omlett, zöldség	Májpástétom, zöldség	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, extrudált kenyér	Zöldfűszeres, mascaronés sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szilvás gyümölcskocsonya	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt
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:		980 kcal, ch: 28 g	980 kcal, ch: 30 g	1010 kcal, ch: 33 g	1040 kcal, ch: 29 g	1060 kcal, ch: 51 g	1100 kcal, ch: 32 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

5. hét	Hétfő (02.01.)	Kedd (02.02.)	Szerda (02.03.)	Csütörtök (02.04.)	Péntek (02.05.)	Szombat (02.06.)	Vasárnap (02.07.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 95 145 Ft HELYETT 58 990 Ft / 28 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 24 230 Ft HELYETT 15 990 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Krumplis tészta	Gyömbéres, zöldséges barnarizs, citromos kelbimbó	Paradicsomos bulgur, görög ragu	Tökfőzelék, tükörtojás	Burgonyás galuska, vinaigrette mártás	Lecsós zöldségek	Mandulás, sárgarépás zöldségpüré
	Vacsora	Brokkoli indiai módra, főtt tojás	Zellerlepény	Zöldséges burgonyapüré, pirított tökmag	Párolt zöldségek, gombamártás	Mandulás, sárgarépás zöldségpüré	Petrezselymes zöldségek, vinaigrette mártás	Zöldséges hajdina, tüzes fokhagymamártás
	Snack	Citromos málnakrémleves	Tárkonyos zöldségraguleves	Brokkolikrémleves	Paradicsomleves	Zöldségleves	Zellerkrémleves	Vegyes gyümölcsleves
	Másnap reggeli	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás zabkása, pirított dióval	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Szilvás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása
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	
Számított tápérték:		750 kcal, ch: 71 g	660 kcal, ch: 60 g	690 kcal, ch: 87 g	620 kcal, ch: 56 g	710 kcal, ch: 58 g	720 kcal, ch: 66 g	740 kcal, ch: 66 g

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (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	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Spenót, sertés fasírt	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Csülkös pacal, sós-vizes uborka	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek	Sörrel locsolt csülök, mandulás sárgarépás zöldségpüré	Pandúrgulyás
	Ebéd	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacskós mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Pulykacomb, kapos, paprikás mártással, zellerlepény	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Hagymával sült sertésstarja, pestós, lecsós zöldségek	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	Sült tarjaszelet, vinaigrette mártásban, párolt zöldségek
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Tojásomlett	Májpástétom, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény, parmezán
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	
Számított tápérték:		ch: 26 g	ch: 30 g	ch: 18 g	ch: 19 g	ch: 25 g	ch: 28 g	ch: 29 g

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

5. hét	Hétfő (02.01.)	Kedd (02.02.)	Szerda (02.03.)	Csütörtök (02.04.)	Péntek (02.05.)	Szombat (02.06.)	Vasárnap (02.07.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 545 Ft HELYETT 103 900 Ft / 28 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 857 Ft HELYETT 27 900 Ft / 7 nap -30%								
IRE1	Ebéd	Újházy jércehúsleves 24 g (4 g)	Tárkonyos zöldségraguleves 18 g (6 g)	Csirke gulyásleves 17 g (6 g)	Paradicsomleves, csipetke 25 g (13 g)	Zöldségleves csirkemájjal 15 g (6 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	Zöldséges karalábéleves 16 g (5 g)
		Rakott kelkáposzta 43 g (9 g)	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 35 g (22 g)	Szezámagos rántott pulykamell pulykamell, párolt lilakáposzta 32 g (17 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	Brassói aprópecsenye, pirított zeller 34 g (16 g)	Mandulás kéregben sült rántott csirkemellfilé, petrezselymes zöldségek 21 g (8 g)	Sertéskaraj kukkini köntösben, sárgarépás zöldségpüré 32 g (8 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 18 g (4 g)	Túrós rétes 19 g (1 g)	Vaniliás, zabkorpás túrókrém 20 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 22 g (9 g)	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (9 g)	Kolbászos, lillahagymás pogácsa (2 db) 24 g (20 g)
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 31 g (8 g)	Pandúrgulyás, teljeskiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Rozmaringos tepsi pulykaombfalatok, pikáns penne (teljeskiőrlésű) 32 g (21 g)	Zöldborsófőzelék, túrkortjós (2 db) 32 g (10 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	Kolbászkrém, zöldség, pékáru 28 g (23 g)	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Őszibarackturmix 24 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 19 g (8 g)	Chilis, 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	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	160 g (39 g)	163 g (44 g)	160 g (44 g)	161 g (62 g)	159 g (69 g)	162 g (42 g)	163 g (59 g)	

5. hét	Hétfő (02.01.)	Kedd (02.02.)	Szerda (02.03.)	Csütörtök (02.04.)	Péntek (02.05.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Újházy jércehúsleves Rakott kelkáposzta	55 g (13 g) 2 160 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó	53 g (28 g) 2 050 Ft	Csirke gulyásleves Szezámagos rántott pulykamell pulykamell, párolt lilakáposzta	49 g (23 g) 2 130 Ft	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g) 1 810 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Zöldborsófőzelék, túrkortjós (2 db)	47 g (16 g) 1 960 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Tojásomlett, reszelt parmezánal, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	680 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	680 Ft	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	680 Ft	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	680 Ft	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	680 Ft
IR2 Leves	Citromos málnakrémeleves 24 g (4 g)	750 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves 18 g (6 g)	730 Ft	Csirke gulyásleves 17 g (6 g)	790 Ft	Paradicsomleves, csipetke 25 g (13 g)	690 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 15 g (6 g)	790 Ft
IR3 Főétel 1	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 430 kcal, ch: 11 g	1 520 Ft	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 35 g (22 g)	1 570 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 450 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 31 g (7 g)	1 380 Ft	Rántott sertésborda, pestós, lecsós zöldségek 32 g (21 g)	1 590 Ft
IR4 Főétel 2	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 17 g (10 g)	1 390 Ft	Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	1 370 Ft	Szezámagos rántott pulykamell pulykamell, párolt lilakáposzta 32 g (17 g)	1 490 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 31 g (8 g)	1 560 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, petrezselymes zöldségek 21 g (8 g)	1 380 Ft
IR5 Főétel 3	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	1 350 Ft	Milánói tészta, reszelt sajt 47 g (16 g)	1 250 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balsamecetes zöldsaláta 21 g (6 g)	1 440 Ft	Pármai pulykamell, mediterrán saláta (paradicsom, olivabogyó, mozzarella, parmezán, pesto) 16 g (5 g)	1 550 Ft	Brassói aprópecsenye, pirított zeller 34 g (16 g)	1 550 Ft
IR6 Snack	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 21 g (6 g)	710 Ft	Túrós rétes 19 g (1 g)	750 Ft	Zserbógolyó (2 db) 27 g (12 g)	720 Ft	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	590 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (9 g)	690 Ft






5. hét	Hétfő (02.01.)	Kedd (02.02.)	Szerda (02.03.)	Csütörtök (02.04.)	Péntek (02.05.)	Szombat (02.06.)	Vasárnap (02.07.)
GASTROYAL KETO (NŐI DIÉTA) GKE1							
4 HETES ÁR: 99 900 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 900 Ft / 7 nap			
Ebéd	Kemencében sült fokhagymás sertésárja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Pulykacomb, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	Sörrel locsolt csülök, mandulás sárgarépas zöldségpüré
Vacsora	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Egyben sült sertés fasírt, baconos pörés KETO burgonyapüré	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek	Pandúrgulyás (egytálétel)	Sült tarjaszelet, vinaigrette mártásban, párolt zöldségek
Ital	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
Másnap reggeli	Tojásomlett	Májpástétom, zöldség, KETO kifli	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli	Olaszos tojáslepeny, parmezán, KETO kifli	Zöldfűszeres mascarponés sajtkrém, zöldség, KETO kifli	KETO kókuszos muffin, csokoládé öntet
Számított energia:	1 160 kcal	1 670 kcal	1 570 kcal	1 470 kcal	1 600 kcal	1 440 kcal	1 700 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 24 g, fehérje: 69 g	ch: 27 g, fehérje: 84 g	ch: 19 g, fehérje: 66 g	ch: 20 g, fehérje: 91 g	ch: 28 g, fehérje: 79 g	ch: 30 g, fehérje: 62 g	ch: 30 g, fehérje: 53 g
Napi ár:	3 900 Ft	3 900 Ft	3 900 Ft	3 900 Ft	3 900 Ft	3 900 Ft	3 900 Ft

GASTROYAL KETO (FÉRFI DIÉTA) GKE2							
4 HETES ÁR: 124 900 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 32 900 Ft / 7 nap			
Ebéd	Kemencében sült fokhagymás sertésárja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Pulykacomb, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	Sörrel locsolt csülök, mandulás sárgarépas zöldségpüré
Vacsora	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Egyben sült sertés fasírt, baconos pörés KETO burgonyapüré	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek	Pandúrgulyás (egytálétel)	Sült tarjaszelet, vinaigrette mártásban, párolt zöldségek
Ital	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
Másnap reggeli	Tojásomlett	Májpástétom, zöldség, KETO kifli	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli	Olaszos tojáslepeny, parmezán, KETO kifli	Zöldfűszeres mascarponés sajtkrém, zöldség, KETO kifli	KETO kókuszos muffin, csokoládé öntet
+ 1 étkezés	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO vajjas pogácsa (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
+ 2 étkezés	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet	KETO csokis mousse	KETO zserbógolyó (2 db)	KETO mascarponés mákos kocka (2 db)	KETO feketecsokis kókuszpuding	KETO ribizlis joghurtortaszelet	KETO feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagfíszttel
Számított energia:	1 600 kcal	2 380 kcal	2 130 kcal	2 080 kcal	2 210 kcal	1 970 kcal	2 350 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 41 g, fehérje: 91 g	ch: 37 g, fehérje: 109 g	ch: 33 g, fehérje: 91 g	ch: 33 g, fehérje: 122 g	ch: 34 g, fehérje: 97 g	ch: 43 g, fehérje: 90 g	ch: 41 g, fehérje: 72g
Napi ár:	4 990 Ft	4 990 Ft	4 990 Ft	4 990 Ft	4 990 Ft	4 900 Ft	4 900 Ft

5. hét	Hétfő (02.01.)	Kedd (02.02.)	Szerda (02.03.)	Csütörtök (02.04.)	Péntek (02.05.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Egyben sült sertés fasírt, baconos pórés KETO burgonyapüré	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek
Desszert /Snack	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO zserbógolyó (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
Számított energia:	630 kcal	980 kcal	770 kcal	770 kcal	900 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 25 g, fehérje: 21 g	ch: 16 g, fehérje: 38 g	ch: 14 g, fehérje: 50 g	ch: 10 g, fehérje: 56 g	ch: 14 g, fehérje: 47 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tojásomlett 260 kcal, ch: 1 g, fehérje: 18 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 370 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség 330 kcal, ch: 7 g, fehérje: 16 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli 320 kcal, ch: 5 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Zöldfűszeres mascarponés sajtkrém, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	850 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta 460 kcal, ch: 12 g, fehérje: 16 g	1 490 Ft	Egyben sült sertés fasírt, baconos pórés KETO burgonyapüré 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 450 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	1 750 Ft	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt 730 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g	1 650 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 35 g	1 520 Ft	Pulykacomb, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny 610 kcal, ch: 10 g, fehérje: 45 g	1 570 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek 670 kcal, ch: 12 g, fehérje: 18 g	1 590 Ft	Fokhagymás sertésborda, gombamártás 410 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g	1 570 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek 600 kcal, ch: 10 g, fehérje: 31 g	1 500 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 13 g, fehérje: 5 g	710 Ft	KETO csokis mousse 410 kcal, ch: 5 g, fehérje: 6 g	750 Ft	KETO zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 10 g, fehérje: 9 g	720 Ft	KETO mascarponés mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	680 Ft	KETO ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	690 Ft
GKS1	Keto snack	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	750 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	750 Ft	KETO vajjas pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 5 g, fehérje: 21 g	750 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Vajjas pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Szilvás zabkása, pirított dióval 180 kcal, ch: 17 g	750 Ft	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli 180 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli 320 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 280 kcal, ch: 14 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Sajtos tojásomlett, zöldség 270 kcal, ch: 3 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli 290 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség 330 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Kókuszos muffin, csokoládéöntet 280 kcal ch: 4 g	850 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Téli 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