

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

9. hét		Hétfő (03.01.)		Kedd (03.02.)		Szerda (03.03.)		Csütörtök (03.04.)		Péntek (03.05.)	
H1	Levesek	Fokhagymakréml leves	650 Ft	Erdei vadgombakréml leves, burgonyagaluska	710 Ft	Tejszínes ribizlikréml leves	650 Ft	Karfiolkréml leves, pirított baconnal	680 Ft	Zöldborsóleves gazdagon <i>TM</i>	620 Ft
H2	Levesek	Bojtárleves (lángolt kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek)	750 Ft	Sertésraguleves	750 Ft	Csókakői kolbászleves	720 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	720 Ft	Zöldséges húsgaluska leves <i>TM</i>	670 Ft
H5	Tészták	Hawaiii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 190 Ft	Mákos tészta	990 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatokkal	1 220 Ft	Házi vargabéles	1 090 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból), reszelt sajt	1 090 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék		Mustáros lencsefőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Sárgaborsófőzelék	
		1. tükör tojás (2 db)	1 050 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 090 Ft	1. tavaszi sertésragu (egész adag)	1 150 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 060 Ft	1. főtt tojás (2 db) <i>TM</i>	1 010 Ft
		2. csirkecombpörkölt (nagy adag)	1 140 Ft	2. magyaros szárnyastokány	1 130 Ft	2. natúr sertéskaraj	1 250 Ft	2. pikáns, rántott sertésstarja (egész adag) <i>TM</i>	1 230 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag) <i>TM</i>	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott hagymakarika, burgonyapüré	1 150 Ft	Zöldséges polenta, Giuseppe mártás, reszelt sajt (sajtos, tejszínes gombamártás) <i>TM</i>	1 150 Ft	Karfiol csípős bundában, burgonyapüré <i>TM</i>	1 120 Ft	Diós bundában sült, rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 190 Ft	Tócsni vadasan	1 150 Ft
H8	Készételek	Csirkecombpörkölt, galuska <i>TM</i>	1 090 Ft	Csáky sertésfalatok (tojásos lecsó, magyaros mártás), kagylótészta	1 320 Ft	Tavaszi rizses hús <i>TM</i>	1 190 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkemell), orsótészta	1 120 Ft	Sertéspörkölt, galuska <i>TM</i>	1 160 Ft
H9	Készételek	Csikóstokány, jázminrizs	1 220 Ft	Zúzapörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 150 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, rizszem tészta <i>TM</i>	1 190 Ft	Húsos pásztortarhonya <i>TM</i>	1 190 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya <i>TM</i>	1 080 Ft
H11	Frissensültek	Mandulás bundában sült sertésborda		Kukoricapelyhes rántott csirkecombfilé		Napraforgómagos, rántott pulykamell		Pikáns, rántott sertésstarja		Csirkemell párizsiasan	
		1. mazsolás jázminrizs	1 220 Ft	1. gombás jázminrizs	1 160 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 220 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 180 Ft	1. jázminrizs	1 140 Ft
		2. majonézes burgonya	1 250 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 220 Ft	2. hasábburgonya	1 290 Ft	2. fűszeres burgonya	1 270 Ft	2. burgonyapüré	1 180 Ft
H12	Népszerű ételek	Dubarry jércemell (karfiol, besamel, sajt), fűszeres jázminrizs	1 280 Ft	Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott) spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 250 Ft	Sertésstarja Budapest módra, hagymás pirított burgonya (natúr sertésstarja, zöldborsó, csirkemájás raguval) <i>TM</i>	1 330 Ft	Töltött dagadó, rizi-bizi <i>TM</i>	1 350 Ft	Óvári csirkecomb (gomba, sonka, sajt), majonézes, lilahagymás kukoricasaláta	1 370 Ft
H13	Ínyenc ételek	Makói libamáj (sült hagymakarikával, almával), burgonyapüré	1 490 Ft	Vörösboros birkapörkölt, vajás galuska	1 650 Ft	Balzsamos kacsamell szeletek, áfonyás-káposztás pite <i>TM</i>	1 650 Ft	Harcsafilépaprikás, kapros, túrós galuska	1 460 Ft	Vaddisznó aprópecsenye, áfonyamártásban, burgonyanudli <i>TM</i>	1 680 Ft
H14	Nemzetek ételei Mexikói	Csirkehúsos burrito (csirkemell, kukorica, tortilla, sajt, chili) <i>TM</i>	1 350 Ft	Chili Con carne (marhahúsos chilis bab, reszelt sajttal) <i>TM</i>	1 350 Ft	Acapulcói csirkeszárnyak, mártogatással, hasábburgonyával Csípős pácban érlelt ropogós csirkeszárnyak, citromos, korianderes és metélőhagymás mártogatással <i>TM</i>	1 480 Ft	Pueblai sertésragu, zöldséggel, cheddar sajttal tortillán tálalva (sertéslapocka, római kömény, bébikukorica, paradicsom, paprika, bab)	1 510 Ft	Mexikói zöldséges marhasült, jázminrizs (kukorica, pritamin paprika, zöldborsó, paradicsom, chili) <i>TM</i>	1 550 Ft
H20	Desszertek	Eszterházy szelet	650 Ft	Raffaello kocka	650 Ft	Puncs szelet <i>TM</i>	650 Ft	Tejszínes csokiszelet	650 Ft	Málnahabos piskóta	650 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

9. hét		Hétfő (03.01.)	Kedd (03.02.)	Szerda (03.03.)	Csütörtök (03.04.)	Péntek (03.05.)					
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércéhusleves 180 kcal, ch: 12 g TM	690 Ft	Snidlinges sajtkrémeleves 270 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Brokkolikrémeleves 90 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g TM	690 Ft	Vegyes gyümölcsleves 100 kcal, ch: 12 g TM, P	710 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Citromos málnakrémeleves 100 kcal, ch: 7 g TM, P	750 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 210 kcal, ch: 10 g TM	790 Ft	Csirkegulyás leves, csipetke 220 kcal, ch: 15 g TM	790 Ft	Tejfőlés burgonyaleves, kolbászkarika 270 kcal, ch: 14 g	790 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 160 kcal, ch: 9 g TM, P	790 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Túrógombóc, narancsos eperragu 390 kcal, ch: 37 g	1 410 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 300 kcal, ch: 7 g TM	1 440 Ft	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 370 kcal, ch: 22 g	1 450 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 390 kcal, ch: 13 g	1 320 Ft	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	1 420 Ft	Magyaros szárnyastokány, orsó tészta 450 kcal, ch: 29 g	1 350 Ft	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 340 kcal, ch: 7 g TM, P	1 420 Ft	Konyakos, narancsos kacsamelcsikok, almás saláta 440 kcal, ch: 22 g TM	1 820 Ft	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépas zöldségpüré 330 kcal, ch: 12 g TM, P	1 350 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 360 kcal, ch: 15 g TM	1 450 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta 400 kcal, ch: 24 g TM	1 370 Ft	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémlevesrel töltve, füstölt sajtmártás 550 kcal, ch: 12 g	1 490 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 500 kcal, ch: 24 g	1 460 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 550 kcal, ch: 23 g	1 440 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta 460 kcal, ch: 12 g, fehérje: 16 g TM, P	1 490 Ft	Egyben sült sertésfasírt, baconos-pórés KETO burgonyapüré 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 510 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 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 tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g TM, P	1 650 Ft
ZS9	Fitt ételek	Sült csirkecombfilé, narancsos eperragu, mazzolás barnarizs 670 kcal, ch: 72 g TM	1 550 Ft	Rakott zöldbab (sertésborsó, barnarizs) 580 kcal, ch: 35 g	1 590 Ft	Csirkemell kukkini köntösben, paprikás barnarizs 670 kcal, ch: 52 g TM	1 490 Ft	Barbecue csirkeszárnnyak, steak burgonya 730 kcal, ch: 46 g TM	1 440 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemelcsikok, pikáns salsás zöldségekkel) 430 kcal, ch: 15 g TM, P, D	1 450 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Mézes, narancsos pulykamellfilé, pestós, pritamín paprikás kuszkusz 640 kcal, ch: 55 g TM	1 440 Ft	Milánói penne (teljes kiőrlésű), reszelt parmezánnal 460 kcal, ch: 45 g	1 440 Ft	Gyömbéres lime-os tökehalfilé, görög joghurtos franciasaláta 350 kcal, ch: 19 g	1 580 Ft	Athéni sertésborda, petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g TM	1 440 Ft	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, pestós kukoricapüré 370 kcal, ch: 10 g	1 550 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Szárított paradicsomos zöldségvagdalt, szerecsendió burgonyapüré 530 kcal, ch: 44 g	1 450 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 56 g TM	1 340 Ft	Francia rakott burgonya 700 kcal, ch: 62 g	1 540 Ft	Rántott karfiol, szerecsendió, light burgonyapüré 500 kcal, ch: 68 g	1 520 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs 660 kcal, ch: 77 g TM, P	1 340 Ft
F3	Mentes tészták / főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Krumplis tészta 660 kcal, ch: 84 g TM	1 340 Ft	Kapros tökfőzelék, sertés fasírt 420 kcal, ch: 20 g TM, P	1 450 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g TM	1 370 Ft	Spenót, fokhagymás sertésborda 380 kcal, ch: 10 g TM, P	1 490 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 730 kcal, ch: 60 g	1 520 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rakott kelkáposzta (szárnyashús, barnarizs) 670 kcal, ch: 34 g	1 620 Ft	Lyoni jércécombfilé, hagymás tört burgonyával 560 kcal, ch: 52 g	1 490 Ft	Eszterházy pulykamell, makaróni 660 kcal, ch: 55 g	1 550 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska 580 kcal, ch: 52 g TM, P	1 620 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 550 kcal, ch: 43 g TM	1 550 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 620 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g TM	1 520 Ft	Chilis, szezámmagos sertésapró, pirított zellerkockák, kapros, paprikás mártásban 630 kcal, ch: 13 g, fehérje: 28 g TM, P, D	1 480 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgotott paprikás zöldségek 650 kcal, ch: 12 g, fehérje: 18 g	1 590 Ft	Fokhagymás sertésborda, gombamártás 410 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g TM, P	1 570 Ft	Rozmaringos, tejsís pulykaombfalatok, karfiolraguval 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 34 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 párizsiasan, 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	Rántott csirkecombfilé, fahéjas sült gyümölcsök 420 kcal, ch: 29 g TM	1 690 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség 780 kcal, ch: 15 g TM	1 620 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	Mascaronés mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	680 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 10 g	690 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g TM, P	810 Ft	Kávé diószelet 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	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 21 g TM, P	720 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

9. hét	Hétfő (03.01.)	Kedd (03.02.)	Szerda (03.03.)	Csütörtök (03.04.)	Péntek (03.05.)	Szombat (03.06.)	Vasárnap (03.07.)
---------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 49 610 Ft HELYETT 33 240 Ft / 19 nap -33% 5 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 13 000 Ft HELYETT 8 990 Ft / 5 nap -31%												
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves Dubarry jércemell, fűszeres jázminrizs Eszterházy szelet	1 990 Ft	Erdei vadgombakrémes, burgonyagaluska Polpetti sertésborda spagetti, fűszeres paradicsommártás Raffaello kocka	1 990 Ft	Brokkolikrémes Sertésárja Budapest módra, hagymás pirított burgonya Puncs szelet	1 990 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Töltött dagadó, rizi-bizi Tejszínes csokiszelet	1 990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Csirkemell párizsiasan, burgonyapüré Ribizlis joghurtortaszelet	1 990 Ft	Zöldséges húsgaluska Óvári csirkecomb, majonéz, lilahagymás kukoricasaláta Almatortaszelet, meggyragu	1 990 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Brassói aprópecsenye, sült burgonya Málnahabos piskóta	1 990 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 27 860 Ft / 27 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 7 790 Ft / 7 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Fokhagymakrémes Csirkecombpörkölt, galuska	1 290 Ft	Zöldségraguleves, kagylótészta Mákos tészta	1 290 Ft	Tejszínes ribizlikrémes Tavaszi rizses hús	1 290 Ft	Paradicsomleves, csipetke Tárkonyos szárnyasragu, orsótészta	1 290 Ft	Zöldséges húsgaluska Sárgaborsófőzelék, főtt tojás	1 290 Ft	Sertéspörkölt, galuska Málnahabos piskóta	1 290 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 48 800 Ft HELYETT 31 720 Ft / 27 nap -35%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 12 600 Ft HELYETT 8 690 Ft / 7 nap -31%								
Főétel + Leves / Desszert	Fokhagymakrémes Csikóstokány, jázminrizs	1 490 Ft	Zöldségraguleves, kagylótészta Mustáros lencsefőzelék, sült szárnyas virsli (2 db)	1 490 Ft	Brokkolikrémes Édes-savanyú csirkecomb, rizzsem tészta	1 490 Ft	Paradicsomleves, csipetke Húsos pástortarhonya	1 490 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Sertéspörkölt, galuska	1 490 Ft	Csirkemell párizsiasan, jázminrizs Málnahabos piskóta	1 490 Ft	Zöldséges húsgaluska Bolognai spagetti, reszelt sajt	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves Mézes, narancsos pulykamellfilé, pestós, pritamin paprikás kuszkus	1 990 Ft	Snidlinges sajtkrémes Milánói penne, reszelt parmezánnal	1 990 Ft	Brokkolikrémes Gyömbéres lime-os tökehalfilé, görög joghurtos franciasaláta	1 990 Ft	Paradicsomleves, csipetke Athéni sertésborda, petrezselymes bulgursaláta	1 990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Cheddar sajttal göngyölt bazsalikom csirkecombfilé, pestós kukoricapüré	1 990 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleooknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	550 kcal ch: 30 g 1 790 Ft	Tárkonyos kókuszkrém zöldségraguleves Magyaros szárnyastokány, orsó tészta	610 kcal ch: 36 g 1 790 Ft	Brokkolikrémes Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré	450 kcal ch: 26 g 1 790 Ft	Paradicsomleves, csipetke Fokhagymás sertésborda, vajon párolt zöldségek	540 kcal ch: 21 g 1 790 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	570 kcal ch: 20 g 1 790 Ft	Zellerkrémes Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	630 kcal ch: 21 g 1 790 Ft	Zöldségleves Debreceni sertéstokány, penne	620 kcal ch: 37 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
Leves + Főétel	Citromos málnakrémes Fűszeres bundában sült rántott karaj, zellers hasábburgonya	820 kcal ch: 63 g 1 990 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Káposztafőzelék, sertésfasírt	660 kcal ch: 31 g 1 990 Ft	Csirkeregyleves, csipetke Káposztás tészta	590 kcal ch: 68 g 1 990 Ft	Tejfölös burgonyaleves Rántott karfiol, szerecsendió, light burgonyapüré	640 kcal ch: 82 g 1 990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség	1020 kcal ch: 23 g 1 990 Ft	Keresd további Mentes a la carte ételleinket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

9. hét	Hétfő (03.01.)	Kedd (03.02.)	Szerda (03.03.)	Csütörtök (03.04.)	Péntek (03.05.)	Szombat (03.06.)	Vasárnap (03.07.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 115 585 Ft HELYETT 86 690 Ft / 27 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 30 100 Ft HELYETT 24 400 Ft / 7 nap -19%								
ZS 121	Ebéd	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré	Magyaros szárnyastokány, orsó tészta	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajtmarént	Spenót, főtt tojás (2 db)	Debreceni sertéstokány, penne	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Hagymával sült sertésfarja, pestós, lecsós zöldségek
	Vacsora	Kemencében sült fokhagymás sertésfarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás	Cheddar sajttal göngyölt, bazsalikom csirkecombfilé, petrezselymes zöldség	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé
	Snack	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Duplacskos mousse	Zserbógolyó (2 db)	Mascarponés mákos kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Szilvás gyümölcskocsonya	Ribizlis joghurtortaszlet
	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	
Számított tápérték:		1360 kcal, ch: 34 g	1420 kcal, ch: 45 g	1340 kcal, ch: 35 g	1500 kcal, ch: 43 g	1240 kcal, ch: 48 g	1410 kcal, ch: 47 g	1620 kcal, ch: 44 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 100 295 Ft HELYETT 75 210 Ft / 27 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 900 Ft HELYETT 20 990 Ft / 7 nap -19%								
ZS 131	Ebéd	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldborsófőzelék, virsli (2 db)	Latin csirkés egytál	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval
	Vacsora	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré	Kapros tökfőzelék, sertés fasírt	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Mandulás kéregben sült, csirkemellfilé, petrezselymes párolt zöldség	Debreceni sertéstokány, házi csalamádé	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré
	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség	Májpástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, extrudált kenyér	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Szilvás gyümölcskocsonya	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt
Napi ár:		3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	
Számított tápérték:		1000 kcal, ch: 36 g	980 kcal, ch: 38 g	990 kcal, ch: 40 g	1060 kcal, ch: 29 g	1080 kcal, ch: 41 g	1030 kcal, ch: 37 g	970 kcal, ch: 34 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

9. hét	Hétfő (03.01.)	Kedd (03.02.)	Szerda (03.03.)	Csütörtök (03.04.)	Péntek (03.05.)	Szombat (03.06.)	Vasárnap (03.07.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 96 490 Ft HELYETT 58 810 Ft / 27 nap -39% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 200 Ft HELYETT 16 590 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Krumplis tészta	Gyömbéres, zöldséges barnarizs, citromos kelbimbó	Brokkoli indiai módra, főtt tojás	Petrezselymes bulgur saláta	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs	Zöldborsófőzelék	Lecsős zöldségek
	Vacsora	Póréhagymás, sült zöldségek	Kapros tökfőzelék, tükörttojás	Zöldséges burgonyapüré, pirított tökmag	Párolt zöldségek, gombamártás	Mandulás, sárgarépás zöldségpüré	Zöldséges hajdina, tüzes fokhagymamártás	Pestós kukoricapüré
	Snack	Citromos málnakrémleves	Tárkonyos zöldséraguleves	Brokkolikrémleves	Paradisomleves	Zöldségleves	Zellerkrémleves	Vegyes gyümölcsleves
	Másnap reggeli	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás zabkása, pirított dióval	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása
Napi ár:	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	
Számított tápérték:	670 kcal, ch: 81 g	710 kcal, ch: 63 g	670 kcal, ch: 56 g	690 kcal, ch: 90 g	700 kcal, ch: 81 g	740 kcal, ch: 68 g	720 kcal, ch: 71 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 143 910 Ft HELYETT 96 420 Ft / 27 nap -33% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 37 100 Ft HELYETT 30 730 Ft / 7 nap -26%								
P 121	Reggeli	Lecsős szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Egyben sült sertés fasírt, baconos pórés burgonyapüré	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	Pandúr-gulyás	Sertéspörkölt, sós, vizes uborka
	Ebéd	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák kapros, paprikás mártásban	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Spenót, főtt tojás (2 db)	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	Hagymával sült sertésstarja, pestós, lecsős zöldségek	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Tojásomlett, zöldség	Májpástétom, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepeny, 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	5 620 Ft 4 290 Ft	
Számított tápérték:	ch: 26 g	ch: 28 g	ch: 26 g	ch: 21 g	ch: 24 g	ch: 30 g	ch: 27 g	

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

9. hét	Hétfő (03.01.)	Kedd (03.02.)	Szerda (03.03.)	Csütörtök (03.04.)	Péntek (03.05.)	Szombat (03.06.)	Vasárnap (03.07.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 146 015 Ft HELYETT 102 210 Ft / 27 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 15 g (6 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	Zellerkrémleves 22 g (10 g)
		Rakott kelkáposzta 43 g (9 g)	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 35 g (22 g)	Csirkemell cukkini köntösben, párolt lila káposzta 34 g (7 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikom csirkecombfilé, pestós kukoricapüré 41 g (15 g)	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, petrezselymes zöldségek 21 g (8 g)	Latin csirkés egytál (csirkemellcsikok, pikáns salsás zöldségekkel) 22 g (7 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 18 g (5 g)	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	Kolbászos, lilahagymás 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 pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	Spenót, szezámmagos rántott pulykamell 33 g (20 g)	Pandúrgulyás, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, házi csalamádé 33 g (5 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (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 27 g (22 g)	Kolbászkrém, zöldség, pékáru 27 g (22 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 25 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 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.)	163 g. (34 g.)	161 g. (73 g.)	163 g. (64 g.)	163 g. (41 g.)	162 g. (65 g.)	

9. hét	Hétfő (03.01.)	Kedd (03.02.)	Szerda (03.03.)	Csütörtök (03.04.)	Péntek (03.05.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Újházy jércehúsleves Rakott kelkáposzta	55 g (13 g)	Tárkonyos zöldségraguleves Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó	53 g (28 g)	Csirke gulyásleves Csirkemell cukkini köntösben, párolt lila káposzta	51 g (13 g)	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	46 g (21 g)	Zöldségleves Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	47 g (16 g)
		2 160 Ft		2 050 Ft		2 130 Ft		1 860 Ft		1 960 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Tojásomlett, 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 27 g (22 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 23 g (12 g)	1 520 Ft	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 35 g (22 g)	1 470 Ft	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 450 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	1 320 Ft	Rántott sertésborda, pestós, lecsós zöldségek 32 g (21 g)	1 590 Ft
IR4 Főétel 2	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 28 g (13 g)	1 450 Ft	Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	1 370 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, párolt lila káposzta 34 g (7 g)	1 490 Ft	Spenót, szezámmagos rántott pulykamell 33 g (20 g)	1 570 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)	1 420 Ft	Milánói penne (teljes kiőrlésű), reszelt parmezán 56 g (11 g)	1 440 Ft	Gyömbéres lime-os tökehalfilé, görög joghurtos franciasaláta 24 g (5 g)	1 580 Ft	Konyakos, narancsos kacsamelcsikok, almás saláta 33 g (8 g)	1 820 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 32 g (10 g)	1 320 Ft
IR6 Snack	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 21 g (6 g)	710 Ft	Túrós rétes 19 g (1 g)	750 Ft	Vaniliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 18 g (6 g)	810 Ft	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	590 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	690 Ft






9. hét	Hétfő (03.01.)	Kedd (03.02.)	Szerda (03.03.)	Csütörtök (03.04.)	Péntek (03.05.)	Szombat (03.06.)	Vasárnap (03.07.)
GASTROYAL KETO (NŐI DIÉTA) GKE1 4 HETES KEDVEZMÉNY: 126 750 Ft HELYETT 96 330 Ft / 27 nap -24% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 32 900 Ft HELYETT 25 900 Ft / 7 nap -21%							
Ebéd	Kemencében sült fokhagymás sertésárja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Egyben sült sertés fasírt, baconos pórés KETO burgonyapüré	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	Sertéspörkölt, sós, vizes uborka
Vacsora	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Chilis, szezámmagos sertésapró, pirított zellerkockák káposzta, paprikás mártásban	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolragu	Pandúrügylés (egytálétel)	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség
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, zöldség	Májpástétom, zöldség, KETO kifli	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli	Olaszos tojáslepény, parmezán, KETO kifli	Zöldfűszeres mascarponés sajtkrém, zöldség, KETO kifli	KETO kókuszos muffin, csokoládé öntet
Számított energia:	1 160 kcal	1 710 kcal	1 570 kcal	1 470 kcal	1 510 kcal	1 440 kcal	1 600 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 24 g, fehérje: 69 g	ch: 30 g, fehérje: 67 g	ch: 19 g, fehérje: 66 g	ch: 20 g, fehérje: 91 g	ch: 27 g, fehérje: 84 g	ch: 30 g, fehérje: 62 g	ch: 26 g, fehérje: 67 g
Napi ár:	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 900 Ft	3 900 Ft

GASTROYAL KETO (FÉRFI DIÉTA) GKE2 4 HETES KEDVEZMÉNY: 126 750 Ft HELYETT 120 440 Ft / 27 nap -27% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 42 730 Ft HELYETT 32 900 Ft / 7 nap -23%							
Ebéd	Kemencében sült fokhagymás sertésárja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Egyben sült sertés fasírt, baconos pórés KETO burgonyapüré	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	Sertéspörkölt, sós, vizes uborka
Vacsora	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Chilis, szezámmagos sertésapró, pirított zellerkockák káposzta, paprikás mártásban	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolragu	Pandúrügylés (egytálétel)	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség
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, zöldség	Májpástétom, zöldség, KETO kifli	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli	Olaszos tojáslepény, 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 vajás 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	KETO feketecskókis kókuszpuding	KETO ribizlis joghurtortaszlet	KETO feketecskókis grapefruit mousse szőlőmagliszttel
Számított energia:	1 790 kcal	2 420 kcal	2 130 kcal	2 080 kcal	2 120 kcal	1 970 kcal	2 250 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 41 g, fehérje: 92 g	ch: 40 g, fehérje: 92 g	ch: 33 g, fehérje: 91 g	ch: 33 g, fehérje: 122 g	ch: 33 g, fehérje: 102 g	ch: 43 g, fehérje: 90 g	ch: 37 g, fehérje: 86 g
Napi ár:	4 990 Ft	4 990 Ft	4 990 Ft	4 990 Ft	4 990 Ft	4 900 Ft	4 900 Ft

9. hét	Hétfő (03.01.)	Kedd (03.02.)	Szerda (03.03.)	Csütörtök (03.04.)	Péntek (03.05.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák kaporos, paprikás mártásban	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolragu
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	930 kcal	770 kcal	770 kcal	810 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 25 g, fehérje: 21 g	ch: 18 g, fehérje: 47 g	ch: 14 g, fehérje: 50 g	ch: 10 g, fehérje: 56 g	ch: 13 g, fehérje: 50 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség 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 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 510 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: 24 g	1 650 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 620 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 520 Ft	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák, kaporos, paprikás mártásban 630 kcal, ch: 13 g, fehérje: 28 g	1 480 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek 650 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, karfiolraguval 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 34 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	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Szilvás zabkása, pirított dióval 180 kcal, ch: 17 g	750 Ft	Köményes túró, zöldség, Zsíregető kifli 180 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, Zsíregető 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	Tojásomlett, zöldség 290 kcal, ch: 3 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsíregető 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