

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

25. hét		Hétfő (06.20.)		Kedd (06.21.)		Szerda (06.22.)		Csütörtök (06.23.)		Péntek (06.24.)	
H1	Levesek	Karalábékrémleves 🍷	790 Ft	Őszibarack-krémleves	810 Ft	Zöldborsóleves gazdagon 🍷	770 Ft	Csirkegajluskales TM	740 Ft	Csontleves, finommetélt TM	770 Ft
H2	Levesek	Rozmaringos zöldségleves, vajás galuska	820 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	890 Ft	Bojtárleves (kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek)	860 Ft	Egreskrémleves 🍷	790 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével	870 Ft
H5	Tészták	Gnocchi, tejfölös, baconos szósz, reszelt sajt	1 450 Ft	Sváb húsos tészta (sertéslapocka, szalonna, kolbász, tejföl, sült hagyma)	1 420 Ft	Házi diós aranygaluska, vaníliaszósz	1 480 Ft	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 470 Ft	Grízes tészta, baracklekvár TM	1 170 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék 🍷		Paradicsomos káposztafőzelék		Sárgaborsófőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Tejfölös burgonyafőzelék	
		1. sült házi kolbász (1 db)	1 380 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 350 Ft	1. főtt tojás (2 db) TM	1 310 Ft	1. tarjaszeletek (2 db)	1 370 Ft	1. sült juhheles prémium virsli (2 db)	1 450 Ft
		2. sertés fasírt	1 450 Ft	2. malacpörkölt TM	1 490 Ft	2. bácskai ragu TM	1 420 Ft	2. rántott sertésborda	1 490 Ft	2. egyben sült szárnyas fasírt	1 430 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gombapörkölt, szarvacska tészta	1 240 Ft	Rántott cukkini, petrezselymes újburgonya 🍷	1 470 Ft	Tejbegríz, kakaószórással	1 150 Ft	Spenótos lasagne	1 470 Ft	Káposztás nudli, reszelt füstölt sajttal	1 350 Ft
H8	Készételek 1	Palóc egytál (sertéslapocka, zöldbab)	1 400 Ft	Tejszínes, kukoricás csirkemelltokány, jázminrizs	1 420 Ft	Bácskai rizseshús (sertéslapocka, lecsós alap) TM	1 420 Ft	Csülkös káposzta	1 450 Ft	Lecsós virsli (bécsi virslikarikák), petrezselymes jázminrizs 🍷	1 450 Ft
H9	Készételek 2	Magyaros, csipős lecsó (füstölt kolbász, szalonna, chili), tarhonya 🍷	1 370 Ft	Malacpörkölt, kagyló tészta TM	1 450 Ft	Csirke mellpaprikás, galuska	1 470 Ft	Hawaii csirkecomb falatok (ananász, sonka, tejszín), jázminrizs	1 420 Ft	Alföldi sertéstokány (füstölt szalonna, kolbász, tejföl), csótészta	1 390 Ft
H11	Frissensültek	Csirke mell almás bundában		Tökmagos, rántott csirkecombfilé		Mustáros, rántott sertéskaraj		Rántott sertésborda		Csirkecombfilé Orly módra	
		1. kukoricás jázminrizs	1 490 Ft	1. mexikói zöldséges jázminrizs	1 490 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 490 Ft	1. rizi-bizi	1 490 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 490 Ft
		2. majonézes burgonyasaláta	1 520 Ft	2. petrezselymes újburgonya	1 530 Ft	2. hasábburgonya	1 530 Ft	2. majonézes kukoricasaláta	1 520 Ft	2. burgonyapüré	1 520 Ft
H12	Népszerű ételek	Böszörményi kanászpecsénye (sertésstarja, pirított csirkemáj ragu), hagymás tört burgonya TM	1 530 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli 🍷	1 750 Ft	Cordon bleu (sertéskaraj, sajt, sonka, gomba), kukoricás jázminrizs	1 590 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt újburgonya 🍷 TM	1 620 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, franciasaláta	1 620 Ft
H13	Ínyenc ételek	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), jázminrizs	1 620 Ft	Cigánypecsenye (sertésstarja) ropogós kakastaréjjal (kolozsvári szalonna), hasábburgonya TM	1 650 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, burgonyakrokkett	1 650 Ft	Óvári csirkemellfilé (gomba, sonka, sajt), majonézes kukoricasaláta	1 650 Ft	Svéd húsgolyók, áfonyaöntet, vajás burgonya	1 720 Ft
H14	Nemzetek ételek Mexikói	Pueblai sertésragu, zöldséggel, cheddar sajttal tortillán tálalva (sertéslapocka, római kömény, bébikukorica, paradicsom, paprika, bab)	1 710 Ft	Azték csirkemell (chili, szójaszósz, fokhagyma, ketchup), mexikói zöldséges jázminz TM 🍷	1 520 Ft	Sertés húsos burritos (sertéscomb, kukorica, tortilla, sajt, chili) 🍷	1 550 Ft	Guadalajarai húsos rakott tészta (darált marhahús, chili, kukorica) 🍷	1 680 Ft	Mexikói zöldséges marhasült, jázminrizs (kukorica, pritamin paprika, zöldborsó, paradicsom, chili) TM 🍷	1 820 Ft
H20	Desszertek	Puncs szelet TM	790 Ft	Erdei gyümölcskrémmel töltött palacsinta, vaníliaöntet	830 Ft	Citromszelet	790 Ft	Sacher szelet TM	790 Ft	Gesztenyehabos piskóta	790 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

25. hét		Hétfő (06.20.)		Kedd (06.21.)		Szerda (06.22.)		Csütörtök (06.23.)		Péntek (06.24.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Újházy jércéhusleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g	870 Ft	Zöldséges gombaleves 110 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Brokkolikrémeves 90 kcal, ch: 4 g	840 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	840 Ft	Szamóca krémeves 100 kcal, ch: 10 g TM	920 Ft
F1	Mentes levelek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fahéjas almakrémeves 130 kcal, ch: 15 g TM	900 Ft	Tejfőlés zöldbaleves, galuska 170 kcal, ch: 15 g	940 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 160 kcal, ch: 6 g TM	900 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 220 kcal, ch: 10 g TM	940 Ft	Zellerkrémeves 180 kcal, ch: 12 g TM	920 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <u>Főétel</u>	Sült zöldséges, libamájás vagdalt, coleslaw TM	1 990 Ft	Mascarpónés, cheddar krémmel tálalt csirkemell, Provence-i zöldségek TM	1 990 Ft	Frankfurti rakott kelkáposzta	1 990 Ft	Májjal töltött csirkecomb, zöldséges, majonéz barnarizs	1 990 Ft	Chia magos rántott csirkecombfilé, majonéz zöldbabsaláta	1 990 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g	1 750 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsamecetes zöldsaláta 390 kcal, ch: 15 g TM	1 790 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, céklapüré 390 kcal, ch: 22 g	1 770 Ft	Túrógombóc, narancsos eperragu 390 kcal, ch: 38 g	1 750 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 510 kcal, ch: 28 g	1 690 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Kapros tökfőzelék, magyaros jércetokány 520 kcal, ch: 20 g TM	1 690 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 530 kcal, ch: 32 g	1 650 Ft	Csikóstokány, galuska 600 kcal, ch: 10 g	1 750 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, orsó tészta 450 kcal, ch: 32 g	1 690 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál (egyttal) 380 kcal, ch: 11 g TM	1 680 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 11 g	1 790 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, meggy mártás 450 kcal, ch: 21 g	1 790 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta 530 kcal, ch: 23 g	1 790 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 570 kcal, ch: 11 g	1 750 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 23 g TM	1 780 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerecsendió sárgarépapüré 620 kcal, ch: 20 g, fehérje: 21 g	1 650 Ft	Egyben sült KETO fasírt (szárnyashús, toka szalonna), majonéz, zöldséges kinai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	1 710 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g TM	1 880 Ft	Holstein sertésszelet, majozénes, lilahagymás karfolsaláta 670 kcal, ch: 8 g, fehérje: 40 g TM	1 820 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska 770 kcal, ch: 9 g, fehérje: 41 g	1 790 Ft
ZS9	Fitt ételek	Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű) 480 kcal, ch: 38 g	1 820 Ft	Sertéskaraj cukkini köntösben, paprikás barnarizs 770 kcal, ch: 71 g TM	1 790 Ft	Grillezett csirkecomb, light majonéz almasaláta 390 kcal, ch: 22 g	1 720 Ft	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 540 kcal, ch: 34 g	1 900 Ft	Csicseriborsós-tál, kolbásszal (egyttal) 790 kcal, ch: 33 g	1 730 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Pármai pulykamell, mediterrán saláta (paradicsom, olivabogyó, mozzarella, parmezán, pesto) 400 kcal, ch: 9 g TM	1 990 Ft	Olaszongöngyölt csirkemell (paradicsommal, olivabogyóval töltve), zöldséges kuszkusz 480 kcal, ch: 34 g TM	1 850 Ft	Tengeri hal, görög raguval (padlizsán, pesto, oregánó, paradicsom), paradicsomos bulgur 500 kcal, ch: 53 g TM	1 830 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda (oregánó, paradicsompüré), petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g	1 720 Ft	Mediterrán sonkás pulykacombfilé, mogyorópestós spagetti 640 kcal, ch: 55 g	1 750 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Francia rakott burgonya 700 kcal, ch: 63 g	1 840 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 440 kcal, ch: 27 g	1 690 Ft	Rántott karfiol, szerecsendió, light burgonyapüré 710 kcal, ch: 120 g	1 820 Ft	Lecsó Vasi módra (tojás, tök) 420 kcal, ch: 28 g TM	1 650 Ft	Zöldséges rizottó (barnarizs), reszelt sajttal 700 kcal, ch: 82 g	1 690 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sajtos, tejfőlés spagetti 750 kcal, ch: 57 g	1 840 Ft	Könnnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, főtt tojás (2 db) 610 kcal, ch: 51 g TM	1 720 Ft	Mákos tészta 430 kcal, ch: 65 g TM	1 750 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 390 kcal, ch: 34 g TM	1 720 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 56 g	1 920 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa 530 kcal, ch: 10 g TM	1 790 Ft	Paprikás burgonya, házi kolbászkarikákkal 860 kcal, ch: 61 g TM	1 750 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 520 kcal, ch: 51 g TM	2 050 Ft	Lyoni jércetombfilé, zöldséges quinoa 500 kcal, ch: 35 g	1 820 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 560 kcal, ch: 43 g TM	1 770 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g TM	1 820 Ft	Chilis, kókuszos sertésstarja karfiolrizs 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g	1 850 Ft	Sült csirkecombfilé bőrös, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 31 g TM	1 810 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos, pritaminpaprikás zöldkötet 670 kcal, ch: 10 g, fehérje: 40 g TM	1 870 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 610 kcal, ch: 13 g, fehérje: 32 g	1 720 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres bundában sült rántott karaj, zelleres hasábburgonya 680 kcal, ch: 64 g TM	1 920 Ft	Sonkával, gombával töltött, rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré 490 kcal, ch: 29 g	1 920 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkecombfilé fokhagymás, burgonyás sütőtökpüré 530 kcal, ch: 51 g	1 920 Ft	Halszeletek párizsiasan, gyömbéres, zöldséges barnarizs 520 kcal, ch: 54 g TM	1 940 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, zelleres édesburgonyapüré 470 kcal, ch: 36 g	1 990 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mascarpónés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	890 Ft	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	920 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g	920 Ft	Tökös-mákos rétes 170 kcal, ch: 21 g	920 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g TM	890 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Diós, sárgabarackkrémes palacsinta, vaníliaöntet 280 kcal, ch: 26 g TM	990 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 6 g TM	990 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g TM	990 Ft	Eperkrémes palacsinta, csokoládéöntet 190 kcal, ch: 25 g TM	990 Ft	Mangós tápiokapuding 120 kcal, ch: 17 g TM	990 Ft
IK2	8/16 Inzulinkontroll <u>Snack</u>	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

25. hét	Hétfő (06.20.)	Kedd (06.21.)	Szerda (06.22.)	Csütörtök (06.23.)	Péntek (06.24.)	Szombat (06.25.)	Vasárnap (06.26.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ			20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 58 560 Ft 40 990 Ft / 20 nap -30%					5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 14 620 Ft 10 990 Ft / 5 nap -25%						
Főétel + Leves / Desszert	Rozmaringos zöldségleves, vajás galuska Böszörményi kanászpecsenye, hagymás tört burgonya Puncs szelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Oszibarack-krémléves Tökmagos, rántott csirkecombfilé mexikói zöldséges jázminriz Erdei gyümölcskrémleves töltött palacsinta, vaníliaöntet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Zöldségleves csirkemájjal Sertéshúsos burritos Citromszelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Egreskrémleves Carbonara spagetti, parmezán szórással Sacher szelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Csontleves, finommetélttel Brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Ribizlis joghurttortaszelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Zellerkrémleves Mediterrán sonkás pulykacombfilé, mogyorópestős spagetti Gesztenyehabos piskóta	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Szamócakrémleves Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminriz Mangós tápiókapuding	2 290 Ft 2 924 Ft -22%

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)			4 HETES KEDVEZMÉNY: 43 120 Ft 34 990 Ft / 28 nap -19%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 10 843 Ft 8 990 Ft / 7 nap -17%							
Főétel + Leves / Desszert	Karalábékrémleves Gombapörkölt, szarvacska tészta	1 490 Ft	Zöldséges erőleves, csigatésza Paradisomos káposztafőzelék, sült szárnyas virsli (1 db)	1 490 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Bácskai rizseshús	1 490 Ft	Csirkemájgaluskaleves Csülkös káposzta	1 490 Ft	Bableves, csipetkével Grízes tészta, baracklekvár	1 490 Ft	Tejfőlös burgonyafőzelék, sült virsli (1 db) Gesztenyehabos piskóta	1 490 Ft	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminriz	1 490 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ			4 HETES KEDVEZMÉNY: 60 280 Ft 40 990 Ft / 28 nap -32%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 127 Ft 10 990 Ft / 7 nap -27%							
Főétel + Leves / Desszert	Karalábékrémleves Palóc egytál	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Zöldséges erőleves, csigatésza Tejszínes, kukoricás csirkemelltokány, jázminriz	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, galuska	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Tárkonyos zöldségraguleves Magyaros zöldbabfőzelék, tarjaszeletek (2 db)	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Jókai bableves, házi kolbászal, füstölt csülökkel, csipetkével Grízes tészta, baracklekvár	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Alföldi sertéstokány, csőtészta Gesztenyehabos piskóta	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminriz	1 750 Ft 2 161 Ft -19%

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 450 Ft 2 090 Ft -15%														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélt Kapos tökfőzelék, magyaros jércetokány	620 kcal ch: 29 g 2 090 Ft	Zöldséges erőleves, csigatésza Bolognai tészta, reszelt sajt	630 kcal ch: 44 g 2 090 Ft	Brokkolikrémléves Frankfurti rakott kelkáposzta	700 kcal ch: 36 g 2 090 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves Lecsó Vasí módra	650 kcal ch: 39 g 2 090 Ft	Pandúr gulyás (egytál) Mangós tápiókapuding	600 kcal ch: 28 g 2 090 Ft	Zellerkrémleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	690 kcal ch: 40 g 2 090 Ft	Szamócakrémleves Baconos, zöldséges pulykátál	480 kcal ch: 21 g 2 090 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

25. hét	Hétfő (06.20.)	Kedd (06.21.)	Szerda (06.22.)	Csütörtök (06.23.)	Péntek (06.24.)	Szombat (06.25.)	Vasárnap (06.26.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 155 000 Ft 96 100 Ft / 28 nap -38%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 38 612 Ft 27 030 Ft / 7 nap -30%				
ZS 121	Ebéd	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó	Bolognai tészta, reszelt sajt	Csikóstokány, galuska	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	Baconos, zöldséges pulykatál	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska
	Vacsora	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerezscendiós sárgarépapüré	Egyben sült KETO fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Frankfurti rakott kelkáposzta	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Pandúrgulyás	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré
	Snack	Szilvás zabkása, pirított dióval	Gesztenyepüré	Kefires pogácsa (1 db)	Feketecskis, málnás kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszelet	Erdei gyümölcsös köleskása	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Túrós pogácsa (1 db)	Zsidó tojás, zöldség	Szardiniakrém, zöldség, extrudált kenyér	Májpástétom, zöldség, Zsírregető kifli	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
Napi ár: -28%		5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	
Számított tápérték:		1400 kcal, ch: 53 g	1560 kcal, ch: 59 g	1650 kcal, ch: 51 g	1450 kcal, ch: 53 g	1440 kcal, ch: 37 g	1510 kcal, ch: 58 g	1590 kcal, ch: 41 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 126 715 Ft HELYETT 84 900 Ft / 28 nap -33%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 521 Ft HELYETT 23 880 Ft / 7 nap -24%				
ZS 131	Ebéd	Kapros tökfőzelék, magyaros jércetokány	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsametes zöldsaláta	Csikóstokány, galuska	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	Zöldborsófőzelék, tükörttojás (2 db)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	Pandúrgulyás
	Vacsora	Újházy jércehusleves, cérnametéllel (nagy dobozos)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás	Grillezett csirkecomb, light majonézes almasaláta	Sóskafőzelék, főtt tojás (2 db)	Csirkecombpörkölt, vizes uborka	Baconos, zöldséges pulykatál	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Túrós pogácsa (1 db)	Őszibarackturmix	Barackos, zabkorpás túrókrém	Zöldfűszeres, mascaronés sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (1 db)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár: -16%		4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	
Számított tápérték:		1020 kcal, ch: 42 g	980 kcal, ch: 44 g	1090 kcal, ch: 52 g	1080 kcal, ch: 29 g	1010 kcal, ch: 40 g	1040 kcal, ch: 41 g	1090 kcal, ch: 35 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

25. hét	Hétfő (06.20.)	Kedd (06.21.)	Szerda (06.22.)	Csütörtök (06.23.)	Péntek (06.24.)	Szombat (06.25.)	Vasárnap (06.26.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 127 070 Ft HELYETT 73 700 Ft / 28 nap -42% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 857 Ft HELYETT 20 730 Ft / 7 nap -35%								
ZS 141	Ebéd	Brokkoli indiai módra, főtt tojás	Lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtőjás (1 db)	Paradicsomos bulgur, görög raguval	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Gyömbéres, narancsos céklasaláta	Mogyorópestős spagetti	Zöldséges rizottó (barnarizs)
	Vacsora	Szerecsendiós sárgarépapüré, pirított napraforgómag	Provence-i zöldségek	Zellerlepeny, kapos paprikás mártással	Sóskafezelék, főtt burgonya	Brokkolis burgonyapüré	Házi káposztasaláta, pirított szezámmaggal	Zelleres édesburgonyapüré
	Snack	Fahéjas almakrémleves	Zöldséges gombaleves	Brokkolikrémleves	Paradicsomleves	Szamóca krémleves	Vegyes gyümölcsleves	Zellerkrémleves
	Másnap reggeli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Mentás, almás reggeli koktél	Őszibarackturmix	Szilvás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Mangós tápiókapuding	Alma-ribizli kocsonya
Napi ár: -28%		4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	
Számított tápérték:		750 kcal, ch: 60 g	720 kcal, ch: 76 g	670 kcal, ch: 80 g	690 kcal, ch: 39 g	660 kcal, ch: 67 g	680 kcal, ch: 69 g	720 kcal, ch: 87 g

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 186 300 Ft HELYETT 111 780 Ft / 28 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 46 361 Ft HELYETT 31 440 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Holstein sertésszelet, majozénes, lilahagymás karfiolsaláta	Rozmaringos, tepsis pulykakombfalatok, ghí vajjal forgotott színes zöldségek	Szalonnás, gombás sertésragu, hagymakrokkett	Dupla baconos, zöldséges pulykátal
	Ebéd	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacskokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa	Chilis, kókuszos sertésárja karfiolrizs	Sült csirkecombfilé bőrös, kapos, paprikás mártással, zellerlepeny	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos pritamin paprikás zöldköret	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Csirkecombpörkölt, vizes uborka	Pandúrgulyás
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Omllett, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardiniakrém, zöldség	Májpástétom, zöldség	Olajos tonhal, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet
Napi ár: -25%		6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	
Számított tápérték:		ch: 32 g	ch: 26 g	ch: 25 g	ch: 24 g	ch: 24 g	ch: 31 g	ch: 26 g

25. hét	Hétfő (06.20.)	Kedd (06.21.)	Szerda (06.22.)	Csütörtök (06.23.)	Péntek (06.24.)	Szombat (06.25.)	Vasárnap (06.26.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 192 175 Ft HELYETT 109 540 Ft / 28 nap -43% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 48 167 Ft HELYETT 30 810 Ft / 7 nap -36%								
IRE1	Ebéd	Zöldségleves, céranmetélt 17 g (4 g)	Zöldséges karalábéleves 8 g (2 g)	Brokkolikrémeleves 7 g (3 g)	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	Csontleves, finommetélttel 13 g (3 g)	Zellerkrémeleves 23 g (11 g)	Erőleves 9 g (3 g)
		Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	Bolognai tészta, reszelt sajt 46 g (14 g)	Csikóstkóvány, galuska 40 g (30 g)	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 25 g (13 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (8 g)	Zöldborsófőzelék, tökörtöjás (2 db) 29 g (9 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, csalamádé 41 g (6 g)
	Uzsonna	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Gesztenyepüré 19 g (1 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (4 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Kókuszos muffin, csokoládéöntet 20 g (7 g)	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)
	Vacsora	Kapros tökfőzelék, tökörtöjás (2 db) 29 g (10 g)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, céklapüré 27 g (5 g)	Sóskafeőzelék, főtt tojás (2 db) 29 g (6 g)	Pandúrgulyás, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Lecsós virsli (bécsi virslikarikák), teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)	Jókai bableves, házi kolbászal, füstölt csülökkel, csipetkével 32 g (10 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Túrós pogácsa (2 db) 30 g (25 g)	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	Mangós tápiókapuding 30 g (2 g)	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Diétás kajsiziekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Őszibarackturmix 22 g (5 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 29 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Alma, ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)
Napi ár: -29%		6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (50 g.)	167 g. (58 g.)	157 g. (52 g.)	156 g. (53 g.)	156 g. (30 g.)	164 g. (45 g.)	

25. hét	Hétfő (06.20.)	Kedd (06.21.)	Szerda (06.22.)	Csütörtök (06.23.)	Péntek (06.24.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldségleves, céranmetélt Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó	50 g (26 g)	Zöldséges karalábéleves Bolognai tészta, reszelt sajt	54 g (16 g)	Brokkolikrémeleves Csikóstkóvány, galuska	47 g (33 g)	Paradicsomleves, csipetke Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	49 g (25 g)	Csontleves, finommetélttel Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	49 g (11 g)
		2 590 Ft		2 390 Ft		2 490 Ft		2 490 Ft		2 360 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	990 Ft	Túrós pogácsa (2 db) 30 g (25 g)	890 Ft	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	990 Ft	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	990 Ft	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	990 Ft
IR2 Leves	Fahéjas almakrémeleves 34 g (5 g)	900 Ft	Tejfölös zöldbabweleves, galuska 20 g (4 g)	940 Ft	Brokkolikrémeleves 7 g (3 g)	840 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	840 Ft	Zellerkrémeleves 23 g (11 g)	920 Ft
IR3 Főétel 1	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	1 790 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balsamecetes zöldsaláta 21 g (6g)	1 790 Ft	Csikóstkóvány, galuska 40 g (30 g)	1 750 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 25 g (13 g)	1 750 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (8 g)	1 690 Ft
IR4 Főétel 2	Kapros tökfőzelék, tökörtöjás (2 db) 29 g (10 g)	1 590 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 46 g (14 g)	1 650 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, céklapüré 27 g (5 g)	1 770 Ft	Túrógombóc, narancsos eperragu 44 g (4 g)	1 750 Ft	Chia magos rántott csirkecombfilé, majonézes zöldbabsaláta 38 g (8 g)	1 990 Ft
IR5 Főétel 3	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 750 Ft	Olaszos göngyölt csirkemell (paradicsommal, olivabogyóval töltve), zöldséges kuszkusz 40 g (6 g)	1 850 Ft	Tengeri hal, görög raguval, paradicsomos bulgur 66 g (13 g)	1 830 Ft	Sóskafeőzelék, főtt tojás (2 db) 29 g (6 g)	1 680 Ft	Zöldborsófőzelék, tökörtöjás (2 db) 29 g (9 g)	1 650 Ft
IR7 Főétel 4	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerezsendiós sárgarépapüré 27 g (7g)	1 650 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	1 690 Ft	Frankfurti rakott kelkáposzta 41 g (8 g)	1 990 Ft	Lyoni jércemcombfilé, zöldséges quinoa 43 g (8g)	1 820 Ft	Pandúrgulyás, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	1 850 Ft
IR8 Főétel 5	Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű) 45 g (6g)	1 820 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, meggyemártás 41 g (17 g)	1 790 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta 47 g (21 g)	1 790 Ft	Kakukkfűves csirkecomb-falatok, baconos, pritaminnaprikás zöldköret 17 g (7 g)	1 870 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, csalamádé 41 g (6 g)	1 850 Ft
IR6 Snack	Mascarponés, mákos kocka 18 g (6 g)	890 Ft	Gesztenyepüré 19 g (1 g)	920 Ft	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (4 g)	850 Ft	Eperkrémes palacsinta, csokoládéöntet 35 g (5 g)	990 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	890 Ft






25. hét	Hétfő (06.20.)	Kedd (06.21.)	Szerda (06.22.)	Csütörtök (06.23.)	Péntek (06.24.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Egyben sült KETO fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Sült csirkecombfilé bőrös, kapor, paprikás mártással, zellerlepeny	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos pritamín paprikás zöldkört	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek
Desszert /Snack	KETO mascarpónés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO feketecskokis, málnás kókuszkrém	KETO ribizlis joghurttortaszelet
Számított energia:	950 kcal	1 050 kcal	810 kcal	930 kcal	870 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 15 g, fehérje: 50 g	ch: 17 g, fehérje: 29 g	ch: 13 g, fehérje: 42 g	ch: 14 g, fehérje: 42 g	ch: 21 g, fehérje: 44 g
Napi ár:	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Omlott, zöldség, KETO kifli 400 kcal, ch: 8 g, fehérje: 26 g	1 090 Ft	Kolbászkrem, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Zsidó tojás, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 9 g, fehérje: 24 g	1 090 Ft	Szardíniakrem, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 6 g, fehérje: 21 g	1 090 Ft	Zöldfűszeres, mascarpónés sajtkrém, zöldség, KETO kifli 3400 kcal, ch: 8 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerezsendiós sárgarépapüré 620 kcal, ch: 20 g, fehérje: 21 g	1 650 Ft	Egyben sült KETO fasírt (szárnyashús, toka szalonna), majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	1 710 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20g	1 880 Ft	Holstein sertésszelet, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta 670 kcal, ch: 8 g, fehérje: 40 g	1 820 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska 770 kcal, ch: 9 g, fehérje: 42 g	1 790 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g	1 820 Ft	Chilis, kókuszos sertésstarja, karfiolrizs 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g	1 810 Ft	Sült csirkecombfilé bőrös, kapor, paprikás mártással, zellerlepeny 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 31 g	1 810 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos pritamín paprikás zöldkört 670 kcal, ch: 10 g, fehérje: 40 g	1 870 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 32 g	1 720 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO mascarpónés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	890 Ft	KETO kávé diószelet 350 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	990 Ft	KETO lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	990 Ft	KETO feketecskokis, málnás kókuszkrém 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 2 g	1 040 Ft	KETO ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	890 Ft
GKS1	Keto snack	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 23 g	990 Ft	Mentás, almás reggeli koktél 70 kcal, ch: 16 g	850 Ft	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 14 g	1 090 Ft	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 27 g	990 Ft	Zöldfűszeres, mascarpónés sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 12 g	1 090 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Omlott, zöldség, Zsírégető kifli 400 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft	Kolbászkrem, zöldség, Zsírégető kifli 340 kcal ch: 5 g	1 090 Ft	Zsidó tojás, zöldség, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 9 g	1 090 Ft	Szardíniakrem, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft

25. hét	Hétfő (06.20.)	Kedd (06.21.)	Szerda (06.22.)	Csütörtök (06.23.)	Péntek (06.24.)	Szombat (06.25.)	Vasárnap (06.26.)
MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA							
Ebéd	Francia rakott burgonya 700 kcal, ch: 63 g	Chilis, kókuszos sertésarja karfiolrizs 670 kcal, ch: 9 g	Mákos tészta 430 kcal, ch: 65 g	Holstein sertésszelet, majozénes, lilahagymás karfiolsaláta 670 kcal, ch: 8 g	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 550 kcal, ch: 43 g	Szalonnás, gombás sertésragu, hagymakrokkett	Rozmaringos, tepsis pulyka- combfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek 640 kcal, ch: 12 g
Vacsora	Borsos sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 340 kcal, ch: 7 g	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 440 kcal, ch: 27 g	Sült csirkecombfilé bőrös, kapos, paprikás mártással, zellerlepény 510 kcal, ch: 9 g	Sóskafőzelék, főtt tojás (2 db) 320 kcal, ch: 5 g	Pandúrügylés 480 kcal, ch: 11 g	Baconos, zöldséges pulykatál 380 kcal, ch: 11 g	Csirkecombpörkölt, vizes uborka 310 kcal, ch: 8 g
Másnap reggeli	Feketecskókis, erdei gyümölcsös kókuszpuding 210 kcal, ch: 4 g	Mentás, almás reggeli koktél 70 kcal, ch: 16 g	Zsidó tojás, zöldség 290 kcal, ch: 7 g	Szardíniakrém, zöldség 220 kcal, ch: 3 g	Májpástétom, zöldség 220 kcal, ch: 3 g	Alma-ribizli kocsonya 50 kcal, ch: 11 g	Kókuszos muffin, csokoládéöntet 290 kcal, ch: 4 g
Számított energia:	1250 kcal, ch: 74 g	1180 kcal, ch: 52 g	1230 kcal, ch: 81 g	1210 kcal, ch: 16 g	1250 kcal, 57 g	1200 kcal, ch: 34 g	1230 kcal, ch: 24 g
Napi ár:	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft

VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA - ZSÍRSZEGÉNY, ALACSONY KCAL ÉS CH								1 HETES KEDVEZMÉNYES ÁR: 24 990 Ft
ZS 151	Ebéd	Kapros tökfőzelék, tükörtőjás (2 db)	Bolognai tészta, reszelt sajt	Grillezett csirkecomb, light majonézes almasaláta	Temesvári zöldbabos sertéstokány, orsó tészta	Baconos, zöldséges pulykatál	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Pandúrügylés
	Vacsora (Zóna adag)	Zelleres hasábburgonya	Zöldséges gombaleves	Zellerlepény, kapos paprikás mártással	Sóskafőzelék, főtt burgonya	Zöldséges rizottó (barnarizs)	Mogyorópestős spagetti	Brokkolis burgonyapüré
	Hatást fogókó ital	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Túrós pogácsa (2 db)	Őszibarackturmix	Szilvás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Alma-ribizli kocsonya	Vegyes gyümölcsleves
Napi ár:	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Számított tápérték:	880 kcal, ch: 78 g	800 kcal, ch: 41 g	670 kcal, ch: 48 g	710 kcal, ch: 71 g	820 kcal, ch: 57 g	920 kcal, ch: 68 g	810 kcal, ch: 47 g	

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)	 17 696 Ft helyett 11 680 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 975 Ft helyett 2 380 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 8 087 Ft helyett 6 470 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 445 Ft helyett 1 980 Ft!
S27!	Kilófaló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 500 Ft helyett 2 150 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	900 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	890 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	790 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	890 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	490 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	890 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	590 Ft
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	890 Ft