

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

31. hét		Hétfő (08.01.)		Kedd (08.02.)		Szerda (08.03.)		Csütörtök (08.04.)		Péntek (08.05.)	
H1	Levesek	Eperkrémleves	810 Ft	Szegfűszeges meggyleves	810 Ft	Cheddar sajtkrémleves	890 Ft	Narancskrémleves	810 Ft	Újházy jércéhúsleves, cérnametél TMM	820 Ft
H2	Levesek	Nyírségi burgonyagaluska-leves	790 Ft	Babgulyás, főtt marhahússal, csipetkével	890 Ft	Bakonyi betyárleves	890 Ft	Majoránnás májgaluskaleves TMM	740 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	850 Ft
H5	Tészták	Hawaii makaróni, reszelt sajt (sonka, ananász, tejszín)	1 550 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel	1 520 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral TMM 🍷	1 450 Ft	Gránátos kocka TMM	1 330 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti	1 450 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes zöldbabfőzelék 🍷		Finomfőzelék		Joghurtos tökfőzelék 🍷		Sóska, főtt burgonya 🍷		Paradicsomos káposztafőzelék TMM	
		1. sült házi kolbász (1 db)	1 450 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 420 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1 470 Ft	1. bundás zsemle	1 490 Ft	1. sült juhbeles prémium virsli (2 db)	1 550 Ft
		2. alföldi sertéstokány	1 550 Ft	2. csirkecombpörkölt	1 590 Ft	2. lecsós sertéstokány	1 590 Ft	2. rántott csirke mellfilé	1 590 Ft	2. Stefánia-vagdalt	1 520 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Tojásos lecsó, jázminrizs TMM 🍷	1 450 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 🍷	1 520 Ft	Cukkini sajtos bundában, jázminrizs 🍷	1 550 Ft	Kukoricapelyhes, rántott füstölt sajt, fűszeres jázminrizs	1 630 Ft	Sólet, főtt tojás (2 db)	1 420 Ft
H8	Készételek 1	Franciás csirkecombtokány (fehérbor, szalonna, tejszín), galuska	1 490 Ft	Szalontüdő, spagetti	1 350 Ft	Húsos pásztortarhonya TMM	1 480 Ft	Csirke mellpaprikás, orsó tészta	1 490 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 490 Ft
H9	Készételek 2	Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lilahagyma), jázminrizs TMM	1 450 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya TMM	1 450 Ft	Csikóstokány, szarvacska tészta	1 490 Ft	Rakott karfiol (sertéshússal)	1 490 Ft	Fűszeres rizseshús TMM	1 460 Ft
H11	Frissensültek	Csípős rántott pulykamell 🍷		Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé		Hagymás bundában sült sertésborda		Rántott csirke mellfilé		Rántott sertéskaraj, füstölt sajt bundában	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 610 Ft	1. zöldséges jázminrizs	1 520 Ft	1. rizi-bizi	1 590 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 610 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 570 Ft
		2. franciasaláta	1 650 Ft	2. hasábburgonya	1 620 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 650 Ft	2. majonézes burgonya	1 650 Ft	2. burgonyapüré	1 610 Ft
H12	Népszerű ételek	Visegrádi vendégek kedvence (sertéskaraj, csirkemáj, gomba), burgonyapüré	1 690 Ft	Sörrel locsolt sertécsülök, hagymás burgonya TMM	1 690 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya TMM	1 570 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya TMM	1 720 Ft	Mátrai borzas csirke mell (sajtos, tejfölös, burgonyás bundában), riz-bizi	1 690 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kemencében sült baconos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártás, tagliatelle	1 720 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta (alma, dió, majonéz, sajt)	1 720 Ft	Dubarry jércemell (karfiol, basemel, sajt), fűszeres jázminrizs	1 750 Ft	Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott) spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 630 Ft	Vadas marhaszelet, zsemlegombóc	2 020 Ft
H14	Nemzetek ételek Mediterrán	Palermói halfilé (sonka, fehérbor, tejmártás, reszelt sajt), gyömbéres zöldséges barnarizs	1 820 Ft	Fettucini al'Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirke mell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 680 Ft	Toscanai göngyölt sertésborda (bazsalikom, sajt, mandula), tejszínes, gombás penne	1 790 Ft	Natúr sült sertésszelet, citromos spárgamártással, olívaogyós jázminrizs	1 750 Ft	Jorgos sertésbordája, görög saláta Rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pestós, fűszeres raguval nyakonöntve	1 830 Ft
H20	Desszertek	Bounty palacsinta, csokoládéöntet	790 Ft	Gesztenyepüré	810 Ft	Somlói galuska	790 Ft	Méhcspés (mandulás mézeskrémes)	790 Ft	Almás pite 🍷	750 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

31. hét		Hétfő (08.01.)		Kedd (08.02.)		Szerda (08.03.)		Csütörtök (08.04.)		Péntek (08.05.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Olasz mozzarella gombaleves 210 kcal, ch: 11 g	920 Ft	Zellerkrémleves 180 kcal, ch: 12 g	890 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 230 kcal, ch: 12 g	920 Ft	Magyaros karfiolleves 90 kcal, ch: 5 g	860 Ft	Tejszínes szilvaleves 150 kcal, ch: 16 g	870 Ft
F1	Mentes levelek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g <i>TM</i>	920 Ft	Zöldborsóleves, finommetélttel 130 kcal, ch: 17 g <i>TM</i>	890 Ft	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal 210 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	920 Ft	Ózraguleves 220 kcal, ch: 9 g	990 Ft	Paradicsomleves 170 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	920 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <u>Főétel</u>	Frankfurti rakott kelkáposzta	2 090 Ft	Májjal töltött csirkecomb, zöldséges, majonézes barnarizs	2 090 Ft	Sült zöldséges, libamájvas vagdalt, coleslaw	2 090 Ft	Mascaronés, cheddar krémmel tálalt csirkemell, Provence-i zöldségek	2 090 Ft	Mediterrán sonkás pulykacombfilé, mogyorópestős spagetti	2 090 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet 320 kcal, ch: 11 g	1 790 Ft	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, zöldbabsaláta 530 kcal, ch: 20 g	1 850 Ft	Csirkemell steak, szívárvány saláta 270 kcal, ch: 14 g <i>TM</i>	1 850 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldköret 470 kcal, ch: 13 g <i>TM</i>	1 820 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g <i>TM</i>	1 830 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 500 kcal, ch: 11 g	1 790 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g <i>TM</i>	1 720 Ft	Lecsós sertéstokány (magyaros), galuska 550 kcal, ch: 13 g	1 840 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, mentás vitaminsaláta 290 kcal, ch: 11 g <i>TM</i>	1 850 Ft	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 260 kcal, ch: 12 g	1 950 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 470 kcal, ch: 9 g	1 880 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), gyümölcsmártás 430 kcal, ch: 17 g	1 850 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 460 kcal, ch: 11 g	1 750 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerencsendiós karfiolpüré 450 kcal, ch: 9 g	1 890 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 530 kcal, ch: 5 g	1 810 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrém 800 kcal, ch: 6 g, fehérje: 24 g <i>TM</i>	1 900 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 480 kcal, ch: 10 g, fehérje: 14 g <i>TM</i>	1 820 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g	1 890 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g <i>TM</i>	1 920 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 780 Ft
ZS9	Fitt ételek	Hajdúsági bográcsatokány (marhahús, lángolt kolbász, vörösbör), FITT galuska 760 kcal, ch: 84 g	1 950 Ft	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmarynos zöldségtál paradicsommal 410 kcal, ch: 30 g <i>TM</i>	1 890 Ft	Mascarpone krémmel göngyölt csirkemell, pirított burgonyával 600 kcal, ch: 47 g	1 880 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 52 g <i>TM, D</i>	1 850 Ft	Libamáj Budapest módra (lecsó, gomba, szalonna, borsó), zöldséges burgonya 540 kcal, ch: 49 g <i>TM</i>	1 830 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, zöldborsós, pórés quinoa 450 kcal, ch: 50 g	1 870 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, olívbogyós jázminrizs 870 kcal, ch: 77 g	1 850 Ft	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 44 g	1 850 Ft	Csirkemell Caprese módra (paradicsommal, mozzarellaival, bazsalikommal sült csirkemell), karottás, cukkinis barnarizs 460 kcal, ch: 50 g	1 890 Ft	Konyakos, narancsos kacsamelcsíkok, lime-os párolt gyümölcsök 450 kcal, ch: 31 g <i>TM</i>	2 300 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 300 kcal, ch: 27 g	1 720 Ft	Brokkoli párizsian, light majonézes kukoricasaláta 640 kcal, ch: 45 g	1 840 Ft	Lávakövön sült padlizsán, hagymás, zöldséges quinoa 440 kcal, ch: 59 g <i>TM</i>	1 830 Ft	Szárított paradicsomos zöldségvagdalt, szerencsendiós burgonyapüré 530 kcal, ch: 44 g	1 850 Ft	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 660 kcal, ch: 97 g <i>TM</i>	1 680 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Bolognai spagetti (marhahússal), reszelt sajt 690 kcal, ch: 72 g	1 940 Ft	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 550 kcal, ch: 14 g	1 820 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 750 kcal, ch: 55 g	1 950 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj 650 kcal, ch: 48 g	1 980 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g <i>TM</i>	1 750 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Grillezett csirkecombfilé, meggyemártás, főtt burgonya 450 kcal, ch: 52 g	1 920 Ft	Csirkecombpörkölt, tarhonya 670 kcal, ch: 59 g	1 890 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	2 080 Ft	Csirkemájvas rizottó parmezánnal 540 kcal, ch: 53 g	1 840 Ft	Harcspaprikás, túrós csusza, pirított bacon 720 kcal, ch: 45 g	2 190 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerencsendiós zöldséggpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g	1 850 Ft	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), fokhagymás bébispenót 560 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g <i>TM</i>	1 950 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g <i>TM</i>	1 990 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-ke saláta 680 kcal, ch: 7 g, fehérje: 25 g <i>TM</i>	1 970 Ft	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g <i>TM, D</i>	1 920 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g	1 930 Ft	Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 560 kcal, ch: 53 g <i>TM</i>	2 050 Ft	Zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 710 kcal, ch: 54 g	1 940 Ft	Sonkával töltött, rántott sertéskaraj, rizi-bizi 890 kcal, ch: 86 g <i>TM</i>	2 000 Ft	Cigánypecsenye, hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g <i>TM</i>	1 980 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Vaniliás, túrós palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g	920 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g	990 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g	920 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g <i>TM</i>	990 Ft	Tiramisu 370 kcal, ch: 4 g <i>TM</i>	990 Ft	Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	990 Ft	Almakrémes palacsinta, fahéjöntet 250 kcal, ch: 30 g <i>TM</i>	990 Ft	Vaniliás, csokoládés piskóta, málnaöntet 320 kcal, ch: 5 g	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

31. hét	Hétfő (08.01.)	Kedd (08.02.)	Szerda (08.03.)	Csütörtök (08.04.)	Péntek (08.05.)	Szombat (08.06.)	Vasárnap (08.07.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 64 165 Ft 42 990 Ft / 20 nap -33%						5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 15 960 Ft 11 490 Ft / 5 nap -28%						
Főétel + Leves / Desszert	Nyírségi burgonyagaluska-leves Visegrádi vendégek kedvence, burgonyapüré Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 390 Ft -25%	Szegfűszeges meggyleves Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, olivabogyós jázminrizs Gesztenyepüré	2 390 Ft -25%	Vajbableves Toscanai göngyölt sertésborda, tejszínes, gombás penne Somlói galuska	2 390 Ft -25%	Magyaros karfiolleves Eredeti brassói aprópecsénye, sült kockaburgonya Méhcsipés	2 390 Ft -25%	Paradicsomleves Libamáj Budapest módra, petrezselymes jázminrizs Brownie	2 390 Ft -25%	Vegyes zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal Cigánypecsenye, hasábburgonya Vanília, csokoládés piskóta, málnaöntet	2 390 Ft -25%	Újházy jércehúsleves, cérnametélt Mátrai borzas csirkemell, riz-bizi Almás pite	2 390 Ft -25%

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 59 045 Ft 37 790 Ft / 28 nap -36%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 12 750 Ft 9 690 Ft / 7 nap -24%								
Főétel + Leves / Desszert	Nyírségi burgonyagaluska-leves Alföldi fűszeres sertéstokány, jázminrizs	1 590 Ft -13%	Zöldborsóleves, finommetélttel Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 590 Ft -13%	Gombaleves, kagyló tésztával Húsos pásztortarhonya	1 590 Ft -13%	Majoránnás májgaluskaleves Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (1 db)	1 590 Ft -13%	Korhyleves, házi kolbásszal Sajtos, tejfölös spagetti	1 590 Ft -13%	Zöldségleves, cérnametélt Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 590 Ft -13%	Fűszeres rizseshús Almás pite	1 590 Ft -13%

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 63 465 Ft 43 790 Ft / 28 nap -31%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 780 Ft 11 690 Ft / 7 nap -26%								
Főétel + Leves / Desszert	Nyírségi burgonyagaluska-leves Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült házi kolbász (1 db)	1 850 Ft -18%	Zöldséges bableves, csipetkével Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel	1 850 Ft -18%	Gombaleves, kagyló tésztával Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 850 Ft -18%	Majoránnás májgaluskaleves Csirkemellpaprikás, orsó tészta	1 850 Ft -18%	Fűszeres rizseshús Almás pite	1 850 Ft -18%	Újházy jércehúsleves, cérnametélt Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 850 Ft -18%	Zöldségkrémleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 850 Ft -18%

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 190 Ft														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségraguleves Pestős pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	690 kcal ch: 19 g 2 190 Ft	Zöldborsóleves, finommetélttel Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	490 kcal ch: 31 g 2 190 Ft	Vajbableves Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	640 kcal ch: 23 g 2 190 Ft	Magyaros karfiolleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	540 kcal ch: 28 g 2 190 Ft	Zúzapörkölt, galuska Mentás, epres gyümölcskocsonya	580 kcal ch: 18 g 2 190 Ft	Zöldségkrémleves Ördögi jércecombfilé, zellerkockák paradicsommártásban	540 kcal ch: 25 g 2 190 Ft	Paradicsomleves Temesvári zöldbabos csirkemelltál	490 kcal ch: 28 g 2 190 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

31. hét	Hétfő (08.01.)	Kedd (08.02.)	Szerda (08.03.)	Csütörtök (08.04.)	Péntek (08.05.)	Szombat (08.06.)	Vasárnap (08.07.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 149 560 Ft 101 700 Ft / 28 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 37 405 Ft 28 430 Ft / 7 nap -24%								
ZS 121	Ebéd	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás	Lecsós sertéstokány, galuska	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerecsendió karfiolpüré	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajt mártás	Zúzapörkölt, galuska	Csülkös székelykáposzta
	Vacsora	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöltségek vegyesen	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöltséglepény	Grillezett csirkemáj, majonézes karfiolsaláta	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel
	Snack	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém	Tiramisu	Puncs kocka	Málnás, citromos joghurt torta kocka	Tejszínes szilvaleves	Vaníliás, csokoládés piskóta, málnaöntet	Zsírégető Barack ízű üdítőital
	Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöltség, Zsírégető kifli	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöltség, Zsírégető kifli	Magyaros húskrém, zöltség, Zsírégető kifli	Csirkemell sonkaszletek, margarin, zöltség, Zsírégető kifli	Szárnyaskolbász, light margarin, zöltség, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli	Diós, almás muffin, citrommártás
Napi ár: -16%		5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	
Számított tápérték:		1600 kcal, ch: 42 g	1430 kcal, ch: 44 g	1660 kcal, ch: 47 g	1490 kcal, ch: 27 g	1520 kcal, ch: 30 g	1350 kcal, ch: 38 g	1590 kcal, ch: 28 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 129 285 Ft 90 500 Ft / 28 nap -30% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 32 000 Ft 25 280 Ft / 7 nap -21%								
ZS 131	Ebéd	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldböjt	Parmezános sertésborda, majonézes vitaminaláta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel
	Vacsora	Grillezett csirkecombfilé, meggymártás	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöltségek vegyesen	Vajbaleves, füstölt hússal (nagy doboz)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db)	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Grillezett csirkemáj, görög saláta	Stefánia-vagdalt vajon párolt zöltségek
	Másnap reggeli	Tükörtőjás, zöltség, extrudált kenyér (2 db)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Bazsalikomos tojáskrém, zöltség, extrudált kenyér (2 db)	Csirkemell sonkaszletek, margarin, zöltség, extrudált kenyér (2 db)	Szárnyaskolbász, light margarin, zöltség, extrudált kenyér (2 db)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár: -13%		4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	
Számított tápérték:		1030 kcal, ch: 37 g	1040 kcal, ch: 41 g	970 kcal, ch: 38 g	1050 kcal, ch: 46 g	1050 kcal, ch: 32 g	1030 kcal, ch: 35 g	1090 kcal, ch: 44 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

31. hét	Hétfő (08.01.)	Kedd (08.02.)	Szerda (08.03.)	Csütörtök (08.04.)	Péntek (08.05.)	Szombat (08.06.)	Vasárnap (08.07.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 105 735 Ft HELYETT 79 300 Ft / 28 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 26 345 Ft HELYETT 22 130 Ft / 7 nap -16%								
ZS 141	Ebéd	Zöldborsós, pórés quinoa	Brokkoli párizsiasan	Hagymás, zöldséges quinoa	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Káposztás tészta	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	Mogyorópestós spagetti
	Vacsora	Kelbimbós light burgonyapüré	Sütőtökös gombasaláta	Mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Provence-i zöldségek, pirított tökmag	Zöldséges burgonya	Brokkolis, paprikás felfújt	Zellerkockák, paradicsommártásban
	Snack	Eperkrémleves	Zöldborsóleves	Sárgarépa krémleves	Magyaros karfiolleves	Paradicsomleves	Szilvaleves	Zöldségkrémleves, napraforgómaggal
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Barackos köleskása	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Meggyes gyümölcskocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök
Napi ár:	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	
Számított tápérték:	640 kcal, ch: 81 g	740 kcal, ch: 73 g	720 kcal, ch: 78 g	660 kcal, ch: 96 g	740 kcal, ch: 104 g	710 kcal, ch: 79 g	720 kcal, ch: 92 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 183 405 Ft HELYETT 117 380 Ft / 28 nap -36% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 46 255 Ft HELYETT 32 210 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré	Göngyölt csirkecombfilé, fokhagymás bébispenót	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal	Csülkös székelykáposzta	Grillezett csirkemáj, majonézes karfiolsaláta
	Ebéd	Feketecskis málnás kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Duplacskis mousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis epres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecskis kávéousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmaglisztrel	Feketecskis grapefruitmousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmaglisztrel
	Mini desszert	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrém	Karalábéfozélék, baconbe tekert sertésfasírt	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel	"Parmezános sertésborda, majonézes vitaminsaláta"	Cigánypecsenye, csípős káposztasaláta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Tepertőkrém, zöldség	Szalonnás házi lecsó	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség	Szárnyasmájkrém, zöldség	Diós, almás muffin, citrommártás	Brokkolis, paprikás felfújt	Kacsaszír, lilahagyma, pékáru
Napi ár: -21%	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	
Számított tápérték:	ch: 25 g	ch: 32 g	ch: 29 g	ch: 21 g	ch: 32 g	ch: 24 g	ch: 25 g	

31. hét		Hétfő (08.01.)	Kedd (08.02.)	Szerda (08.03.)	Csütörtök (08.04.)	Péntek (08.05.)	Szombat (08.06.)	Vasárnap (08.07.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 195 150 Ft HELYETT 115 140 Ft / 28 nap -41% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 48 805 Ft HELYETT 32 210 Ft / 7 nap -27%								
IRE1	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	Zöldborsóleves 17 g (11 g)	Vajbaleves, füstölt hússal 18 g (6 g)	Majorannás májgaluskaleves 9 g (3 g)	Vegyes zöldségrézleves, pirított napraforgómaggal 18 g (7 g)	Tejszínes szilvaleves 28 g (8 g)	Paradicsomleves 21 g (5 g)
		Tejszínes parajfőzelék, bundás kenyér 41 g (14 g)	Grillezett csirkemelcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g)	Párizsi sertésborda, sárgarépa karfiolpüré 27 g (8 g)	Rakott karfiol 41 g (8 g)	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban 29 g (12 g)	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 20 g (8 g)	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)
	Uzsonna	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 25 g (9 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Barackos köleskása 27 g (8 g)	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	Diós, almás muffin, citrommártás 17 g (4 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Meggyes gyümölkocsonya 19 g (4 g)
	Vacsora	Grillezett csirkemcombfilé, joghurtos zöldbabsaláta 27 g (7 g)	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 22 g (14 g)	Csirkemell steak, szívárvány saláta 21 g (4 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) 33 g (6 g)	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás felfújt 32 g (16 g)	Korhelyleves, házi kolbásszal, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltokány, kenyér
	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)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (4 g)	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	Csirkemell sonkszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Kefires pogácsa (2 db) 25 g (21 g)	Kacsaszír, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (4 g)	Szárnycsokoládé, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)
	Másnap tízórai	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g)	Alma-ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (13 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Feketecskókis, erdei gyümölcsös kókuszpudding 22 g (4 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 24 g (6 g)
Napi ár: -27%		6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		165 g. (46 g.)	159 g. (41 g.)	152 g. (38 g.)	163 g. (37 g.)	154 g. (68 g.)	159 g. (35 g.)	165 g. (34 g.)

31. hét		Hétfő (08.01.)	Kedd (08.02.)	Szerda (08.03.)	Csütörtök (08.04.)	Péntek (08.05.)
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ						
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos sertésraguleves Tejszínes parajfőzelék, bundás kenyér	53 g (18 g) 2 620 Ft	Zöldborsóleves Grillezett csirkemelcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	55 g (14 g) 2 680 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal Párizsi sertésborda, sárgarépa karfiolpüré	45 g (19 g) 2 570 Ft
					Majorannás májgaluskaleves Rakott karfiol	50 g (11 g) 2 330 Ft
						Vegyes zöldségrézleves, pirított napraforgómaggal Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban
						47 g (19 g) 2 690 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	990 Ft	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (4 g)	990 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	990 Ft	Csirkemell sonkszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	990 Ft	Szárnycsokoládé, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	990 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	920 Ft	Zöldborsóleves 17 g (11 g)	890 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 18 g (6 g)	920 Ft	Majorannás májgaluskaleves 9 g (3 g)	740 Ft	Paradicsomleves 21 g (3 g)	920 Ft
IR3 Főétel 1	Grillezett csirkemcombfilé, joghurtos zöldbabsaláta 27 g (7 g)	1 850 Ft	Grillezett csirkemelcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g)	1 890 Ft	Leccsós sertésborda (magyaros), galuska 45 g (32 g)	1 840 Ft	Római csirkemcombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerezcsendios karfiolpüré 29 g (20 g)	1 890 Ft	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)	1 780 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 34 g (25 g)	1 880 Ft	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 22 g (14 g)	1 820 Ft	Csirkemell steak, szívárvány saláta 21 g (4 g)	1 850 Ft	Rakott karfiol 41 g (8 g)	1 690 Ft	Temesvári, zöldbabos csirkemell 22 g (6 g)	1 830 Ft
IR5 Főétel 3	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 16 g (5 g)	1 790 Ft	Göngyölt csirkemcombfilé, fokhagymás bébispenót 18 g (10 g)	1 920 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 51 g (6 g)	2 080 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás pritamin paprikás zöldségek 23 g (9 g)	1 820 Ft	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban 29 g (12 g)	1 920 Ft
IR7 Főétel 4	Bolognai spagetti, reszelt sajt 82 g (10 g)	1 940 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 16 g (6 g)	1 820 Ft	Párizsi sertésborda, sárgarépa karfiolpüré 27 g (13 g)	1 750 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) 33 g (6 g)	1 780 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 17 g (12 g)	1 810 Ft
IR8 Főétel 5	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal 40 g (13 g)	1 720 Ft	Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás 38 g (19 g)	1 850 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 60 g (5 g)	1 950 Ft	Csirkemell Caprese módra, karottás, cukkinis barnarizs 56 g (6 g)	1 890 Ft	Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g)	1 780 Ft
IR6 Snack	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 25 g (9 g)	890 Ft	Vaníliás, túros palacsinta, epres öntet 19 g (4 g)	920 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	850 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	890 Ft	Brownie 34 g (17 g)	920 Ft






31. hét	Hétfő (08.01.)	Kedd (08.02.)	Szerda (08.03.)	Csütörtök (08.04.)	Péntek (08.05.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkрем	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré	"Lecsós sertéstokány szalonnával, KETO galuska	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta	Csülkös székelykáposzta
Desszert /Snack	KETO körtés sütemény, csokoládéöntet	KETO tiramisu	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka	KETO kefires pogácsa (2 db)
Számított energia:	1 050 kcal	850 kcal	1 080 kcal	910 kcal	980 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 13 g, fehérje: 33 g	ch: 14 g, fehérje: 30 g	ch: 16 g, fehérje: 65 g	ch: 13 g, fehérje: 36 g	ch: 14 g, fehérje: 28 g
Napi ár:	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 14 g	1 090 Ft	Szalonnás házi lecsó, KETO kifli 580 kcal, ch: 13 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Magyaros húskrém, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 090 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Kacsaszír, lilahagyma, KETO kifli 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	1 090 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkрем 800 kcal, ch: 6 g, fehérje: 24 g	1 900 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 480 kcal, ch:10 g, fehérje: 14 g	1 820 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g	1 890 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény 810 kcal, ch:12 g, fehérje: 48 g	1 920 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 780 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerecsendió zöldségpüré 440 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g	1 850 Ft	Göngyölt csirkecombfilé, fokhagymás bébispenót 560 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g	1 950 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 990 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta 680 kcal, ch: 8 g, fehérje: 25 g	1 980 Ft	Ördögi jércescombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel (csípős) 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g	1 920 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	990 Ft	KETO tiramisu 370 kcal, ch: 4 g, fehérje:16 g	990 Ft	KETO feketecsokis epres kókuszkrém 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 2 g	990 Ft	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g, fehérje: 11 g	890 Ft	KETO brownie 250 kcal, ch: 2 g, fehérje: 13 g	920 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Tükörtojás, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 230 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 280 kcal, ch: 25 g	1 090 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 170 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft	Csirkemell sonkszeletek, margarin, zöldség, Zsírégető kifli 190 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 9 g	1 090 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 460 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft	Szalonnás házi lecsó, Zsírégető kifli 580 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft	Magyaros húskrém, zöldség, Zsírégető kifli 340 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 7 g	1 090 Ft	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírégető kifli 180 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft

31. hét	Hétfő (08.01.)	Kedd (08.02.)	Szerda (08.03.)	Csütörtök (08.04.)	Péntek (08.05.)	Szombat (08.06.)	Vasárnap (08.07.)
MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA							
Ebéd	Grillezett csirkecombfilé, meggymártás, főtt burgonya 450 kcal, ch: 52 g	Brokkoli párizsiasan, light majonézes kukoricasaláta 640 kcal, ch: 45 g	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldsöret 470 kcal, ch: 13 g	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás felfűjt 330 kcal, ch: 16 g	Cigánypecsenye, hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g	Csülkös székelykáposzta 690 kcal, ch: 10 g
Vacsora	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerecsendió zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g	Baconbe tekert sertésfásírt, zellerpüré 480 kcal, ch: 10 g	Csirkemell steak, szivárvány saláta 270 kcal, ch: 14 g	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 450 kcal, ch: 23 g	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal 480 kcal, ch: 12 g	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban 390 kcal, ch: 14 g
Másnap reggeli	Tükörtojás (2 db), zöldség, pékáru 320 kcal, ch: 27 g	Alma-ribizli kocsonya 50 kcal, ch: 11 g	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség 140 kcal, ch: 2 g	Szárnyasmájkrém, zöldség 280 kcal, ch: 4 g	Diós, almás muffin, citrommártás 360 kcal, ch: 7 g	Mentás, epres gyümölcskocsonya 50 kcal, ch: 9 g	Lime-os, párolt gyümölcsök 100 kcal, ch: 22 g
Számított energia:	1210 kcal, ch: 90 g	1170 kcal, ch: 66 g	1240 kcal, ch: 27 g	1200 kcal, ch: 40 g	1170 kcal, ch: 35 g	1220 kcal, ch: 119 g	1180 kcal, ch: 46 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: 26 390 Ft
ZS 151	Ebéd	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Lávakövön sült padlizsán, hagymás, zöldséges quinoa	Csirkemell Caprese módra, karottás, cukkinis barnarizs	"Stefánia-vagdalt vajon párolt zöldségek	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás	Temesvári zöldbabos csirkemelltál
	Vacsora (Zóna adag)	Zöldborsós, pórés quinoa	Sütőtökös gombasaláta	Mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Provence-i zöldségek, pirított tökmag	Káposztás tészta	Brokkolis, paprikás felfűjt	Mogyorópestós spagetti
	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	Tükörtojás, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Barackos köleskása	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Lime-os, párolt gyümölcsök	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Diétás baracklekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	4 190 Ft	
Számított tápérték:	810 kcal, ch: 63 g	920 kcal, ch: 64 g	730 kcal, ch: 88 g	760 kcal, ch: 92 g	770 kcal, ch: 88 g	760 kcal, ch: 19 g	740 kcal, ch: 75 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