

HEALTHY LIFE THERME MERAN



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Healthy Life Gericht der Woche / Piatto settimanale della linea salute

**Quinoasalat mit gegrilltem
Gemüse und Minzöl**
**Insalata di quinoa con verdure
alla griglia e olio alla menta**

15
()

**Quinoa enthält alle essenziellen Aminosäuren und liefert
hochwertiges Eiweiß sowie langanhaltende Energie.**

Sättigend und gut für die Verdauung: Der hohe Ballaststoffgehalt und das gegrillte Gemüse fördern die Verdauung und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Niedriger glykämischer Index: Quinoa hält den Blutzuckerspiegel stabil und liefert gleichmäßige Energie ohne das typische Mittagstief.

Vitamine und Antioxidantien: Das gegrillte Gemüse versorgt den Körper mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Erfrischend und glutenfrei: Frische Minze unterstützt die Verdauung und verleiht dem Salat eine angenehme Frische. Quinoa ist zudem von Natur aus glutenfrei.

**La quinoa è uno dei pochi alimenti vegetali che contiene tutti
gli aminoacidi essenziali, fornendo proteine di alta qualità e
carboidrati a lento rilascio.**

Saziante e ricca di fibre: Grazie alla quinoa e alle verdure grigliate, favorisce la digestione e dona un senso di sazietà prolungato.

Basso indice glicemico: Rilascia energia in modo graduale, evitando i picchi glicemici e il tipico calo di energia dopo il pranzo.

Ricca di vitamine e antiossidanti: Le verdure grigliate apportano vitamine, sali minerali e preziosi antiossidanti.

Fresca e naturalmente senza glutine: La menta dona freschezza e favorisce la digestione. La quinoa è naturalmente priva di glutine.

Healthy life Therme Meran in der Küche

Unsere Gesundheitslinie hat ein Menü entwickelt, das sich an alle richtet, die neben dem Genuss besonderen Wert auf gesunde Ernährung legen. Die Gerichte stammen aus der kreativen Hand unseres Küchenchefs Stefano Cecco, begleitet von der fachlichen Beratung unserer Diätologin Paola Vettorelli und vom medizinischen Team der Therme Meran geprüft.

Die angebotenen Speisen basieren auf grundlegenden Prinzipien wie Ernährungssicherheit und -nachhaltigkeit, der Qualität der Rohstoffe, schonender Zubereitung und ausgewogener Nährstoffverteilung für ein leichtes, aber genussvolles Mittagessen.

Linea salute di Terme Merano in cucina

La nostra Linea salute ha elaborato un menu pensato per chi, oltre al gusto, è particolarmente attento alla salute. Questi piatti nascono dalle invenzioni del nostro chef Stefano Cecco e dalla consulenza della nostra dietista Paola Vettorelli ed approvati dal team medical di Terme Merano.

I piatti proposti rispecchiano alcuni principi base, come la sostenibilità alimentare, la qualità delle materie prime, le tecniche di elaborazione del prodotto ed il bilanciamento nutrizionale, che garantiranno il giusto apporto dei nutrimenti, per un pranzo leggero ma di gusto.

