

HEALTHY LIFE THERME MERAN



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Healthy Life Gericht der Woche / Piatto settimanale della linea salute

**Roastbeef vom Rind mit Salatbouquet, Grana-Spänen
und Vinschgauer Marillenchutney**

**Roastbeef di manzo con bouquet di insalata, scaglie
di grana e chutney di albicocche della Val Venosta**

16,5
(L,R)

**Die perfekte Verbindung aus Genuss, Ausgewogenheit
und Ernährung**

Roastbeef: Mageres Rindfleisch liefert hochwertiges Eiweiß sowie gut verwertbares Eisen und enthält dabei nur wenig Fett.

Grana-Späne: Sie liefern wertvolles Calcium und Phosphor und sorgen gleichzeitig für zusätzliche Energie – bei einem moderaten Salzgehalt.

Salatbouquet: Liefert Wasser, Ballaststoffe sowie die Vitamine A und C und unterstützt eine gesunde Verdauung.

Vinschgauer Marillenchutney: Das Chutney aus dem Vinschgau verleiht dem Gericht mit seiner süß-säuerlichen Note eine besondere Geschmacksbalance und liefert gleichzeitig Beta-Carotin – wichtig für die Hautgesundheit – sowie Kalium.

Incontro perfetto tra gusto, equilibrio e nutrizione

Roastbeef: Taglio magro, offre proteine di alta qualità e ferro altamente assimilabile, con pochissimi grassi.

Scaglie di Grana: Apportano calcio, fosforo e un tocco di energia, con solo una modesta aggiunta di sale.

Bouquet di insalata: Garantisce acqua, fibre e vitamine (A e C) che favoriscono la digestione.

Chutney di albicocche: Della Val Venosta, non solo esalta il piatto con il suo contrasto dolce-acido, ma apporta inoltre beta-carotene, prezioso per la salute della pelle, e potassio

Healthy life Terme 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 Terme 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 nutrienti, per un pranzo leggero ma di gusto.

