

Healthy life Therme Meran



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Wassermelone, gegrillte
Garnelenschwänze und Feta-Käse

14,50

Wassermelone: Eine hervorragende Quelle zur Flüssigkeitszufuhr dank ihres sehr hohen Wassergehalts – etwa 92 %. Erfrischend und kalorienarm. Reich an Mineralstoffen wie Kalium sowie an den Vitaminen A und C. Enthält außerdem Antioxidantien wie Lycopin, das der Frucht ihre rote Farbe verleiht und schützende Eigenschaften für Haut und Herz hat.

Garnelen:: Eine Quelle für mageres Eiweiß, wichtig für Muskelaufbau und -erhalt. Reich an Zink, Selen, Phosphor und Vitaminen der B-Gruppe. Gegrillt werden sie besonders aromatisch und knusprig, ganz ohne viel Fett.

Traditioneller griechischer Käse aus Schafsmilch oder einer Mischung aus Schafs- und Ziegenmilch mit einem charakteristisch würzigen Geschmack. Reich an hochwertigem Eiweiß und Kalzium, gut verdaulich. Erfrischend und kalorienarm. Enthält Mineralstoffe wie Kalium, die Vitamine A und C sowie Lycopin – ein Antioxidans, das für die rote Farbe sorgt und schützend für Haut und Herz wirkt.

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.

