

Healthy life Therme Meran



THERME
MERAN
TERME
MERANO

**Variation von Karotten
und Blumenkohl**
mit mariniertem Lachs
und Walnussbrot
(A,D,H)
15,50

Dieses Gericht ist ein hervorragendes Beispiel für ausgewogene Ernährung: Es vereint „gute“ Fette, Ballaststoffe und hochwertige Proteine – eine farbenfrohe Anti-Aging-Kombination, die Herz, Sehvermögen und Stoffwechsel unterstützt. Die Kombination aus gesunden Fetten (Lachs und Walnüsse) fördert die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine in den Karotten. Die Marinade des Fisches sorgt für eine leicht enzymatische bzw. säuerliche Note und erleichtert die Verdauung der Proteine.

Marinierter Lachs: Reich an essenziellen Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System schützen und entzündungshemmend wirken; hochwertige, gut verdauliche Proteine sowie Vitamin D und B12, die wichtig für Knochen und Nervensystem sind.

Karotten: Carotinoide liefern Beta-Carotin, das essenziell für Haut und Sehkraft ist.

Blumenkohl (Kreuzblütler): Bekannt für seine entgiftenden und antioxidativen Eigenschaften.

Ballaststoffe: Fördern das Sättigungsgefühl und eine gesunde Darmtätigkeit.

Walnussbrot: Komplexe Kohlenhydrate liefern gleichmäßige Energie und vermeiden starke Blutzuckerspitzen. Walnüsse ergänzen das Gericht mit weiteren gesunden Fetten und Magnesium.

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.

