

Healthy life Therme Meran



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Ofenkürbis und gegrillter
Radicchio (A,G)
mit gegrilltem Scamorza

13 Durch die Kombination dieser drei Zutaten entsteht ein Gericht, das ausgewogen, nährstoffreich und abwechslungsreich ist. Es verbindet eine zarte und eine knusprige Konsistenz sowie ein harmonisches Zusammenspiel aus köstlichen, sättigenden Aromen.

Kürbis: Reich an Vitamin A, C und Kalium, kalorienarm und ballaststoffreich fördert er das Sättigungsgefühl und eine gesunde Verdauung.

Radicchio: Blattgemüse mit Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und K sowie Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium und Kalium. Besonders hervorzuheben sind seine antioxidative Wirkung und der Gehalt an Inulin, einer präbiotischen Faser, die die Darmflora unterstützt.

Scamorza: Ein Käse mit Filata-Teig, eine gute Quelle für Eiweiß und Kalzium, wichtig für gesunde Knochen und Muskeln.

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.

