

Healthy life Therme Meran



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Geröstete Aubergine (F,H)
mit Mandelfrischkäse,
konfierten Tomaten,
Edamame-Bohnen und Feigen

13

Dieses Gericht ist eine Explosion von Aromen, mit einer hervorragenden Konsistenz, leicht und voller Geschmack:

Aubergine: Reich an Wasser und Antioxidantien (Anthocyane)

Kirschtomate: Gute Quelle für Antioxidantien (Lycopin)

Mandelkäse: Da er auf Mandeln basiert, liefert er pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Calcium, Magnesium und Kalium. Frei von Cholesterin

Edamame-Bohnen: Hülsenfrüchte, die reich an vollständigem pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen (K-B9-C), Eisen, Calcium, Phosphor, Magnesium und Kalium sind. Isoflavonoide mit potenziellen Vorteilen für die Knochengesundheit

Feigen: Sie enthalten natürliche Zucker und Ballaststoffe (sowohl lösliche als auch unlösliche), die gut für den Darm sind.

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.

