

Healthy life Therme Meran



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Quinoa mit Forellenfilet,
geröstetem Fenchel, Granatapfel
und Zitronenjoghurt

(D,G)

15,50

Dieses Gericht ist ausgewogen und entzündungshemmend: Es verbindet die langanhaltende Energie von Getreide (Pseudogetreide), den herzschtützenden Effekt von Fisch und die entgiftende Wirkung von Gemüse.

Quinoa: Liefert Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index und vollständige pflanzliche Proteine. Sie ist von Natur aus glutenfrei und reich an Ballaststoffen.

Forellenfilet: Hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren (gesunde Fette für das Herz) und hochwertige, leicht verdauliche Proteine.

Gerösteter Fenchel: Wirkt verdauungsfördernd und entwässernd bei gleichzeitig sehr geringem Kaloriengehalt.

Granatapfel: Ein wahres Gesundheitskonzentrat, reich an Antioxidantien (Flavonoiden) und Vitamin C, die das Immunsystem unterstützen.

Zitronenjoghurt: Liefert Probiotika für eine gesunde Darmflora und sorgt für Cremigkeit – ohne die gesättigten Fette von Sahne oder Butter.

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.

