

Healthy life Therme Meran



Quinoa-Kichererbsen-Burger (A,D) 15 Dieses Gericht ist insgesamt eine ausgezeichnete Quelle wichtiger Nährstoffe und liefert eine gute Menge an Eiweiß.
mit Avocado und Räucherlachs

Quinoa: Eine einjährige krautige Pflanze aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse, zu der auch Spinat und Rote Bete gehören. In der Küche wird Quinoa zwar wie ein Getreide verwendet, botanisch ist es jedoch keines, daher wird es als „Pseudogetreide“ bezeichnet. Es enthält alle neun essenziellen Aminosäuren und ist somit eine sehr hochwertige Proteinquelle, besonders geeignet für Veganer und Vegetarier. Außerdem liefert Quinoa Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und hat einen niedrigen glykämischen Index.

Avocado: Eine gute Quelle für Kalium und Vitamin K. Reich an Omega-3-Fettsäuren (gesunde Fette).

Lachs: Enthält Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin D. Reich an Omega-3-Fettsäuren (gesunde Fette).

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.

