

Linea salute di Terme Merano



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Fantasia di carote e cavolfiore
con salmone marinato
e pane alle noci
(A,H,N)
15,50

Questo piatto è un eccellente esempio di equilibrio nutrizionale che unisce grassi “buoni”, fibre e proteine di alta qualità: un mix colorato anti-age amico del cuore e del benessere della vista e del metabolismo. La combinazione di grassi sani (salmone e noci) aiuta l'assorbimento delle vitamine liposolubili presenti nelle carote. La marinatura del pesce aggiunge una nota enzimatica o acida che facilita la digestione delle proteine.

Salmone marinato: ricco di grassi essenziali Omega-3 che proteggono il sistema cardiovascolare e svolgono attività antinfiammatoria; proteine nobili ad alta digeribilità e vit. D e B12 fondamentali per le ossa e il sistema nervoso.

Carote: I carotenoidi apportano il Beta-carotene, essenziale per la pelle e la vista.

Cavolfiore (Crucifera): È noto per le sue proprietà detox e antiossidanti.

Fibre: Favoriscono il senso di sazietà e la regolarità intestinale.

Pane alle noci: Carboidrati complessi che forniscono energia costante evitando eccessivi picchi glicemici. Le noci aggiungono un ulteriore apporto di grassi sani e magnesio.

Linea salute di Terme Merano in cucina

La nostra Linea salute ha elaborato un menu pensato per chi, oltre al gusto, è particolarmente attento alla salute. Questi piatti nascono dalle invenzioni del nostro chef Stefano Cecco e dalla consulenza della nostra dietista Paola Vetturelli ed approvati dal team medical di Terme Merano.

I piatti proposti rispecchiano alcuni principi base, come la sostenibilità alimentare, la qualità delle materie prime, le tecniche di elaborazione del prodotto ed il bilanciamento nutrizionale, che garantiranno il giusto apporto dei nutrimenti, per un pranzo leggero ma di gusto.

