

Linea salute di Terme Merano



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Quinoa con filetto di trota,
finocchii arrosto, melagrana
e yogurt al limone

(D,G)

15,5

È un piatto bilanciato e antinfiammatorio: unisce l'energia a lungo rilascio dei cereali (pseudocereali), la protezione cardiovascolare derivante dal pesce e il potere detossinante dei vegetali.

Quinoa: apporta carboidrati a basso indice glicemico e proteine vegetali complete; è naturalmente priva di glutine e ricca in fibre.

Filetto di trota: Fonte eccellente di omega-3 (grassi buoni per il cuore) e proteine nobili ad alta digeribilità.

Finocchio arrosto: Svolge un'azione digestiva e drenante, con un apporto calorico minimo.

Melagrana: Un concentrato di salute ricco di antiossidanti (flavonoidi) e vitamina C, utili per il sistema immunitario.

Yogurt al limone: Fornisce probiotici per la salute intestinale e aggiunge cremosità senza i grassi saturi della panna e del burro.

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 Vettorelli 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 nutrienti, per un pranzo leggero ma di gusto.

