

Linea salute di Terme Merano



THERME
MERAN
TERME
MERANO

Burger di quinoa e ceci (A,D)
con avocado e salmone affumicato

15 Questo piatto nel suo complesso è una fonte eccellente di importanti nutrienti e fornisce un buon apporto proteico.

Quinoa: È una pianta erbacea annuale della famiglia delle amarantacee, la stessa degli spinaci e delle barbabietole e, anche se in cucina viene usata come un cereale, non lo è botanicamente; per questo viene definita come “pseudocereale”: contiene tutti e nove gli aminoacidi essenziali ed è dunque una fonte di proteine molto alta, adatta per vegani e vegetariani; contiene vitamine, sali minerali, antiossidanti, basso indice glicemico.

Avocado: È una buona fonte di potassio e vitamina K. Ricco di omega-3 (grassi sani).

Salmone: Contiene vitamine del gruppo B e D. Ricco di omega-3 (grassi sani).

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 nutrimenti, per un pranzo leggero ma di gusto.

