

Vor dem Essen empfehlen wir:

Apfel-Möhrensaft mit Sanddorn

4,50 €

Dieser Drink stärkt die Abwehrkräfte und kämpft gegen Viren und freie Radikale mit Vitamin C und dem Pflanzenfarbstoff Quercetin.

Smoothie von Banane und Himbeere

4,60 €

Bananen sind ideale Energiespender. Eine reife Banane liefert kontinuierlich Energie. Als Bestandteil von Saftkuren macht Himbeersaft häufig auch heilend von sich reden.

Zitronen-Limetten Limonade

4,60 €

Der Saft der Zitrusfrüchte hat einen hohen gesundheitlichen Wert. So wirkt er appetitanregend, bakterientötend und fiebersenkend.

“Cranberry-Lassi” - leichter Joghurtdrink mit Palmzucker

4,90 €

Dieser Drink ist gut gegen Blutarmut und hilft bei Appetitlosigkeit. Im asiatischen Raum werden Lassis auch zur Kühlung zu scharfen Speisen getrunken.

Ingwer-Kefirdrink

4,90 €

Ingwer wirkt als stoffwechsellregendes und kreislaufförderndes Mittel bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen und Koliken. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Kefir ist mittlerweile unumstritten, u.a. bei Immunschwächen, Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Problemen und Verdauungsbeschwerden.

Sich wohl fühlen ist wichtiger als Abnehmen!

Auf dieser Seite finden Sie Speisen, die mit der Erkenntnis zu tun haben, dass Wellness weit mehr umfasst als einen Saunabesuch, denn die Entscheidung über Wohlbefinden und Gesundheit treffen wir nicht zuletzt mit Messer und Gabel.

Hier können Sie nach Lust und Laune mit wenig Fett Kalorien sparen, mit Vitaminen für die Schönheit schlemmen, mit Kohlenhydraten die grauen Zellen anregen oder mit Eiweiß und Mineralien den Körper auf Trab bringen, ohne auf den Genuss verzichten zu müssen!

Vorspeise

Marinierter Ziegenkäse auf Avocadocrème und Crostini

8,50 €

Die Avocado verfügt über einen beträchtlichen Nährwert; sie ist reich an Kalium, Calcium, Eisen und anderen Mineralien sowie an leicht verdaulichen, einfach und mehrfach ungesättigten Pflanzenfettsäuren, Eiweiß und Vitaminen, insbesondere E und denen der B-Gruppe.

Suppe

Rucolacrèmesüppchen mit Parmesancannelloni

5,50 €

Rucola reguliert den Blutdruck, stärkt die Knochen und verbessert die Wundheilung, denn in ihm stecken reichlich Kalium, Kalzium und Zink.

Hauptgerichte

Gebratene Hähnchenbrust mit Frühlingsalat und Rosmarinkartoffeln

14,50 €

Geflügel besitzt für die menschliche Ernährung wertvolle Inhaltsstoffe. Besonders vorteilhaft ist das wenige Fett und das viele Eiweiß.

Rumpsteak mit Paprika-Tomaten-Salsa, Crostini und buntem Salat

17,50 €

Im Fleisch stecken reichlich Eisen, Kupfer und Vitamin B12, die blutbildend wirken. Der hohe Gehalt an B-Vitaminen kurbelt den Stoffwechsel an.