

**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.

# RESTAURANT Vital

**Ayurveda übersetzt als die „Kunst und Wissenschaft zu leben“.  
Ayurveda ist das älteste Medizinsystem der Welt und findet seinen Ursprung  
im alten Indien.**

**Es nutzt alles womit uns die Natur versorgt  
(Nahrung, Gewürze, Pflanzenmedizin).**

**Ziel ist es einen starken Körper zu schaffen, sowie Klarheit des Verstandes  
und Heiterkeit des Gastes.**

**Gerne erstellen wir Ihnen auch, in Absprache mit unserer Ernährungsberaterin, ein  
auf Ihre Bedürfnisse  
zugeschnittenes, individuelles Menü.**

## Vorspeise

**Thunfischcarpaccio mit Panna Cotta von Zitronengras 6,50 €**

Zitronengras wirkt beruhigend und desinfizierend auf den Körper, der Verzehr wird vor allem bei Gelenkbeschwerden empfohlen.

## Suppe

**Wan Tan-Hühnersuppe 5,10 €**

Hühnersuppe wurde schon von den alten Ägyptern als Mittel gegen Erkältungen verwendet. In der modernen Forschung gibt es Hinweise, dass Hühnersuppe wirklich einen Einfluss auf die Entzündungsreaktion des Körpers haben könnte.

## Hauptgericht

**Thunfischcurry mit rotem Reis und Mangochutney 16,50 €**

Der Meerfisch wirkt blutbildend, Cholesterin hemmend und stärkt das Herz.

## Vegetarisches Hauptgericht

**Blumenkohl-Kartoffelcurry mit Linsendhal 9,50 €**

Blumenkohl ist ein optimales Fitnessgemüse. Es füllt die Mineralreserven auf, stärkt den Körper und spendet neue Energie.