

# MENÜ DETOX - ABNEHMEN

Menü 7 Tage

*“Gut Essen ernährt die Seele.” - Ferran Adrià*

## Tag 1

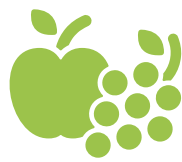
VOR DEM FRÜHSTÜCK	
FRÜHSTÜCK	
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	
MITTAGESSEN	Rote Bete-Salat mit Walnüssen, Blattsalat und Olivenöl Extra Vergine angemacht Seehecht vom Grill Dessert: ein Stück Obst
ZWISCHENMAHLZEIT	Smoothie Ananas, Apfel, Mandarine
ABENDESSEN	Linsensalat mit Staudensellerie, Zwiebel, Artischockenherzen, Zitronensaft und Olivenöl Extra Vergine Dessert: Banane

**Wenn Sie möchten, können Sie die Rezepte mitnehmen um diese auch zu Hause zu geniessen! Fragen Sie an der Rezeption!**

**Anmerkungen:** Alle Mahlzeiten (Mittagessen und Abendessen) sollten immer von einem Stück Brot begleitet werden, auch wenn Kartoffel im Gericht vorhanden ist. Nur wenn die Mahlzeit Getreide wie Reis oder Nudeln enthält kann darauf verzichtet werden. Somit erhält der Körper im Laufe des Tages die erforderliche Menge an Kohlenhydraten, ein wichtiger Ernährungsbeitrag, der unter anderem dem Körper Energie zuführt. Alle Zwischenmahlzeiten vormittags und nachmittag sind notwendig, weil sie den Hunger stillen und helfen zur Hauptmahlzeit zu viel Appetit zu entwickeln. Diese "kleinen" Mahlzeiten können sehr vielfältig sein und man kann sie kombinieren, wie man möchte, jedoch sollte man im Laufe der Woche Nüsse, Getreide wie Brot oder Haferflocken, fettarme Milchprodukte, frische Säfte und Früchte essen. Bitte informieren Sie uns über jegliche Allergie, Unverträglichkeit oder Zutat, die nicht Ihren Geschmack trifft. Menüs für Vegetarier oder Veganer auf Anfrage.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# MENÜ DETOX - ABNEHMEN

Menü 7 Tage

*“Heute ist ein guter Tag zum Lächeln.” Mr. Wonderful*

## Tag 2

<b>VOR DEM FRÜHSTÜCK</b>	Detox-Shake Mandarine, Kiwi, Orange, Blaubeeren und Himbeeren
<b>FRÜHSTÜCK</b>	Haferflocken, Mandelmilch oder Reismilch und Obst
<b>ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS</b>	Obst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln)
<b>MITTAGESSEN</b>	Grüner Salat (Blattsalat, Spinat, Mangold) Nüsse Kalbsfilet vom Grill Dessert: ein Stück Obst
<b>ZWISCHENMAHLZEIT</b>	Smoothie Grüner Apfel, Staudensellerie, Zitrone
<b>ABENDESSEN</b>	Gazpacho (kalte andalusische Tomatensuppe) Wolfsbarsch gedämpft Dessert: Magerjoghurt

**Wenn Sie möchten, können Sie die Rezepte mitnehmen um diese auch zu Hause zu geniessen! Fragen Sie an der Rezeption!**

**Anmerkungen:** Alle Mahlzeiten (Mittagessen und Abendessen) sollten immer von einem Stück Brot begleitet werden, auch wenn Kartoffel im Gericht vorhanden ist. Nur wenn die Mahlzeit Getreide wie Reis oder Nudeln enthält kann darauf verzichtet werden. Somit erhält der Körper im Laufe des Tages die erforderliche Menge an Kohlenhydraten, ein wichtiger Ernährungsbeitrag, der unter anderem dem Körper Energie zuführt. Alle Zwischenmahlzeiten vormittags und nachmittag sind notwendig, weil sie den Hunger stillen und helfen zur Hauptmahlzeit zu viel Appetit zu entwickeln. Diese "kleinen" Mahlzeiten können sehr vielfältig sein und man kann sie kombinieren, wie man möchte, jedoch sollte man im Laufe der Woche Nüsse, Getreide wie Brot oder Haferflocken, fettarme Milchprodukte, frische Säfte und Früchte essen. Bitte informieren Sie uns über jegliche Allergie, Unverträglichkeit oder Zutat, die nicht Ihren Geschmack trifft. Menüs für Vegetarier oder Veganer auf Anfrage.

**Protur Biomar Gran Hotel & Spa**





# MENÜ DETOX - ABNEHMEN

Menü 7 Tage

*“Zähle nicht die Tage, Sorge dafür, dass die Tage zählen.” Muhammad Ali*

## Tag 3

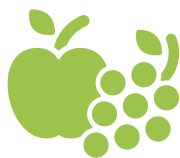
VOR DEM FRÜHSTÜCK	Detox-Shake Apfel, Wassermelone, Honigmelone
FRÜHSTÜCK	Tee, Vollkorn- oder Roggenbrot, natürliche Marmelade
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Obst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln)
MITTAGESSEN	Salat (Blattsalat, Tomate, Avokado) Tintenfisch vom Grill
ZWISCHENMAHLZEIT	Tee
ABENDESSEN	Gedämpfter Spinat mit Nüssen Hähnchen vom Grill mit Gewürzen Dessert: Café-Pudding light

**Wenn Sie möchten, können Sie die Rezepte mitnehmen um diese auch zu Hause zu geniessen! Fragen Sie an der Rezeption!**

**Anmerkungen:** Alle Mahlzeiten (Mittagessen und Abendessen) sollten immer von einem Stück Brot begleitet werden, auch wenn Kartoffel im Gericht vorhanden ist. Nur wenn die Mahlzeit Getreide wie Reis oder Nudeln enthält kann darauf verzichtet werden. Somit erhält der Körper im Laufe des Tages die erforderliche Menge an Kohlenhydraten, ein wichtiger Ernährungsbeitrag, der unter anderem dem Körper Energie zuführt. Alle Zwischenmahlzeiten vormittags und nachmittag sind notwendig, weil sie den Hunger stillen und helfen zur Hauptmahlzeit zu viel Appetit zu entwickeln. Diese "kleinen" Mahlzeiten können sehr vielfältig sein und man kann sie kombinieren, wie man möchte, jedoch sollte man im Laufe der Woche Nüsse, Getreide wie Brot oder Haferflocken, fettarme Milchprodukte, frische Säfte und Früchte essen. Bitte informieren Sie uns über jegliche Allergie, Unverträglichkeit oder Zutat, die nicht Ihren Geschmack trifft. Menüs für Vegetarier oder Veganer auf Anfrage.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# MENÜ DETOX - ABNEHMEN

Menü 7 Tage

*“Lächel, das Leben fliegt.” - Mr. Wonderful*

## Tag 4

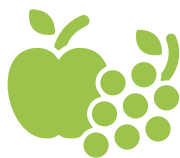
<b>VOR DEM FRÜHSTÜCK</b>	Detox-Shake Gurke, grüner Apfel, Limettensaft
<b>FRÜHSTÜCK</b>	Vollkorn-Müsli, Mandelmilch oder Reismilch und Obst
<b>ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS</b>	Obst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln)
<b>MITTAGESSEN</b>	Salat mit Thunfisch, Tomate und Paprika Gedämpfte Dorade
<b>ZWISCHENMAHLZEIT</b>	Tee
<b>ABENDESSEN</b>	Gekochte Artischocken mit Dressing Entrecôte vom Grill Dessert: ein Stück Obst

**Wenn Sie möchten, können Sie die Rezepte mitnehmen um diese auch zu Hause zu geniessen! Fragen Sie an der Rezeption!**

**Anmerkungen:** Alle Mahlzeiten (Mittagessen und Abendessen) sollten immer von einem Stück Brot begleitet werden, auch wenn Kartoffel im Gericht vorhanden ist. Nur wenn die Mahlzeit Getreide wie Reis oder Nudeln enthält kann darauf verzichtet werden. Somit erhält der Körper im Laufe des Tages die erforderliche Menge an Kohlenhydraten, ein wichtiger Ernährungsbeitrag, der unter anderem dem Körper Energie zuführt. Alle Zwischenmahlzeiten vormittags und nachmittag sind notwendig, weil sie den Hunger stillen und helfen zur Hauptmahlzeit zu viel Appetit zu entwickeln. Diese "kleinen" Mahlzeiten können sehr vielfältig sein und man kann sie kombinieren, wie man möchte, jedoch sollte man im Laufe der Woche Nüsse, Getreide wie Brot oder Haferflocken, fettarme Milchprodukte, frische Säfte und Früchte essen. Bitte informieren Sie uns über jegliche Allergie, Unverträglichkeit oder Zutat, die nicht Ihren Geschmack trifft. Menüs für Vegetarier oder Veganer auf Anfrage.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# MENÜ DETOX - ABNEHMEN

## Menü 7 Tage

*“Das Einzige was nicht möglich ist, ist das was du nicht probierst.” - Mr Wonderful*

### Tag 5

<b>VOR DEM FRÜHSTÜCK</b>	Detox-Shake Gurke, Mangold, Zitronensaft, grüner Apfel, Chia-Samen
<b>FRÜHSTÜCK</b>	Tee, Vollkorn- oder Roggenbrot, natürliche Marmelade
<b>ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS</b>	Obst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln)
<b>MITTAGESSEN</b>	Putenbrust vom Grill Wildreis mit Gemüse Dessert: ein Stück Obst
<b>ZWISCHENMAHLZEIT</b>	Smoothie Aloe Vera Saft, Staudensellerie, Ananas, Zitrone, Ingwer
<b>ABENDESSEN</b>	Gemüse vom Grill Garnelen vom Grill Dessert: Magerjoghurt

**Wenn Sie möchten, können Sie die Rezepte mitnehmen um diese auch zu Hause zu geniessen! Fragen Sie an der Rezeption!**

**Anmerkungen:** Alle Mahlzeiten (Mittagessen und Abendessen) sollten immer von einem Stück Brot begleitet werden, auch wenn Kartoffel im Gericht vorhanden ist. Nur wenn die Mahlzeit Getreide wie Reis oder Nudeln enthält kann darauf verzichtet werden. Somit erhält der Körper im Laufe des Tages die erforderliche Menge an Kohlenhydraten, ein wichtiger Ernährungsbeitrag, der unter anderem dem Körper Energie zuführt. Alle Zwischenmahlzeiten vormittags und nachmittag sind notwendig, weil sie den Hunger stillen und helfen zur Hauptmahlzeit zu viel Appetit zu entwickeln. Diese "kleinen" Mahlzeiten können sehr vielfältig sein und man kann sie kombinieren, wie man möchte, jedoch sollte man im Laufe der Woche Nüsse, Getreide wie Brot oder Haferflocken, fettarme Milchprodukte, frische Säfte und Früchte essen. Bitte informieren Sie uns über jegliche Allergie, Unverträglichkeit oder Zutat, die nicht Ihren Geschmack trifft. Menüs für Vegetarier oder Veganer auf Anfrage.



# MENÜ DETOX - ABNEHMEN

Menü 7 Tage

*“Unser Körper ist unser Garten, und unser Wille der Gärtner”  
William Shakespeare*

## Tag 6

<b>VOR DEM FRÜHSTÜCK</b>	Detox-Shake Birne, Zitrone, Melone und Möhre
<b>FRÜHSTÜCK</b>	Haferflocken, Mandelmilch und Obst
<b>ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS</b>	Obst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln)
<b>MITTAGESSEN</b>	Gemischter Salat, Staudensellerie, Spinat, Cherrytomaten Gedämpfter Lachs
<b>ZWISCHENMAHLZEIT</b>	Aloe Vera Saft, Staudensellerie, Ananas, Zitrone, Ingwer
<b>ABENDESSEN</b>	Gemüse vom Grill Seitan Dessert: Café-Pudding light

**Wenn Sie möchten, können Sie die Rezepte mitnehmen um diese auch zu Hause zu geniessen! Fragen Sie an der Rezeption!**

**Anmerkungen:** Alle Mahlzeiten (Mittagessen und Abendessen) sollten immer von einem Stück Brot begleitet werden, auch wenn Kartoffel im Gericht vorhanden ist. Nur wenn die Mahlzeit Getreide wie Reis oder Nudeln enthält kann darauf verzichtet werden. Somit erhält der Körper im Laufe des Tages die erforderliche Menge an Kohlenhydraten, ein wichtiger Ernährungsbeitrag, der unter anderem dem Körper Energie zuführt. Alle Zwischenmahlzeiten vormittags und nachmittag sind notwendig, weil sie den Hunger stillen und helfen zur Hauptmahlzeit zu viel Appetit zu entwickeln. Diese "kleinen" Mahlzeiten können sehr vielfältig sein und man kann sie kombinieren, wie man möchte, jedoch sollte man im Laufe der Woche Nüsse, Getreide wie Brot oder Haferflocken, fettarme Milchprodukte, frische Säfte und Früchte essen. Bitte informieren Sie uns über jegliche Allergie, Unverträglichkeit oder Zutat, die nicht Ihren Geschmack trifft. Menüs für Vegetarier oder Veganer auf Anfrage.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# MENÜ DETOX - ABNEHMEN

Menü 7 Tage

*“Wenn du gehst, dann gehst du, wenn du isst, dann isst du...”  
Zen Gebot*

## Tag 7

<b>VOR DEM FRÜHSTÜCK</b>	Detox-Shake Gurke, Mangold, Zitronensaft, grüner Apfel, Chia-Samen
<b>FRÜHSTÜCK</b>	Tee, Vollkorn- oder Roggenbrot, natürliche Marmelade
<b>ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS</b>	bst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln)
<b>MITTAGESSEN</b>	Vollkornreis mit Gemüse Hähnchen vom Grill mit Gewürzen

**Wenn Sie möchten, können Sie die Rezepte mitnehmen um diese auch zu Hause zu geniessen! Fragen Sie an der Rezeption!**

**Anmerkungen:** Alle Mahlzeiten (Mittagessen und Abendessen) sollten immer von einem Stück Brot begleitet werden, auch wenn Kartoffel im Gericht vorhanden ist. Nur wenn die Mahlzeit Getreide wie Reis oder Nudeln enthält kann darauf verzichtet werden. Somit erhält der Körper im Laufe des Tages die erforderliche Menge an Kohlenhydraten, ein wichtiger Ernährungsbeitrag, der unter anderem dem Körper Energie zuführt. Alle Zwischenmahlzeiten vormittags und nachmittag sind notwendig, weil sie den Hunger stillen und helfen zur Hauptmahlzeit zu viel Appetit zu entwickeln. Diese "kleinen" Mahlzeiten können sehr vielfältig sein und man kann sie kombinieren, wie man möchte, jedoch sollte man im Laufe der Woche Nüsse, Getreide wie Brot oder Haferflocken, fettarme Milchprodukte, frische Säfte und Früchte essen. Bitte informieren Sie uns über jegliche Allergie, Unverträglichkeit oder Zutat, die nicht Ihren Geschmack trifft. Menüs für Vegetarier oder Veganer auf Anfrage.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa

