



MENÜ DETOX - REINIGEND

Menü 3 Tage

“Gut Essen ernährt die Seele.” - Ferran Adrià

Tag 1

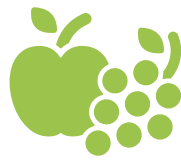
VOR DEM FRÜHSTÜCK	
FRÜHSTÜCK	
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	
MITTAGESSEN	Fischtopf mit Reis (Empfehlung: Seeteufel, Garnelen und Tintenfisch) Dessert: ein Stück Obst
ZWISCHENMAHLZEIT	Geröstetes Brot mit Tomate und Olivenöl.
ABENDESSEN	Hähnchen-Burger mit Gemüse der Saison vom Grill. Brot. Dessert: Magerjoghurt.

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 - REINIGEND

Menü 3 Tage

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

Tag 2

VOR DEM FRÜHSTÜCK	Grüner Energie-Saft.
FRÜHSTÜCK	Magerjoghurt, Vollkornbrot mit Tomate, Olivenöl und Thunfisch Frischgepresster Orangensaft.
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Tee und 3 Vollkornkekse.
MITTAGESSEN	Kalter Kichererbsensalat mit Blumenkohl und Iberico-Schinken. Brot Dessert: ein Stück Obst.
ZWISCHENMAHLZEIT	Grüner Tee.
ABENDESSEN	Avocado und Tomate mit Dressing. Warmer Salat mit Hähnchenbruststreifen und Parmesanraspeln. Brot Dessert: Pfirsich-Mousse 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 - REINIGEND

Menü 3 Tage

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

Tag 3

VOR DEM FRÜHSTÜCK	Grüner Energie-Saft.
FRÜHSTÜCK	Magerjoghurt mit Obststücken, Cerealien, Nüssen und Honig Frischgepresster Orangensaft.
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Detox-Tee.
MITTAGESSEN	Pasta mit Pesto. Dessert: Café-Pudding light.
ZWISCHENMAHLZEIT	
ABENDESSEN	

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.