



# MENÜ DETOX - REINIGEND

Menü 5 Tage

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

## Tag 1

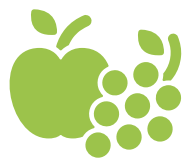
VOR DEM FRÜHSTÜCK	
FRÜHSTÜCK	
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	
MITTAGESSEN	Fisch vom Grill mit Kartoffel und gedämpften Gemüse. Brot. Optional: Senf dazu Dessert: ein Stück Obst
ZWISCHENMAHLZEIT	Magerjoghurt mit Hafer und Honig
ABENDESSEN	Gemüsecremesuppe, Blattsalat mit rohem Gemüse der Saison, Blauschimmelkäse, Walnüssen und Birne + Brot 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 - REINIGEND

Menü 5 Tage

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

## Tag 2

VOR DEM FRÜHSTÜCK	Grüner Energie-Saft.
FRÜHSTÜCK	Kaffee mit Magermilch. Vollkornbrot mit Margarine und Konfitüre. frischgepresster Orangensaft.
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Detox-Tee
MITTAGESSEN	Reis aus dem Wok mit Garnelen, Gemüse der Saison und Sojasauce Dessert: ein Stück Obst.
ZWISCHENMAHLZEIT	Geröstetes Brot mit Tomate und Olivenöl
ABENDESSEN	Hähnchen-Gemüse-Spiess mit Knoblauch-Champignons. 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 5 Tage

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

## Tag 3

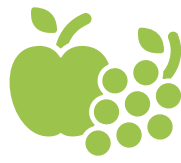
VOR DEM FRÜHSTÜCK	Grüner Energie-Saft.
FRÜHSTÜCK	Magerjoghurt mit Obststücken, Cerealien und Schokoladenraspeln. Tee
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Detox-Tee
MITTAGESSEN	Fisch nach mallorquinischer Art (aus dem Ofen). Brot. Dessert: ein Stück Obst.
ZWISCHENMAHLZEIT	Grüner Saft.
ABENDESSEN	Ei mit Tomate und Gemüse-Timbal. Brot. 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 - REINIGEND

Menü 5 Tage

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

## Tag 4

VOR DEM FRÜHSTÜCK	Grüner Energie-Saft.
FRÜHSTÜCK	Kaffee mit Magermilch. Vollkornbrot mit Tomate, Olivenöl und Käse. frischgepresster Orangensaft.
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Banane + Magerjoghurt.
MITTAGESSEN	Kalter Salat mit Linsen, Mango, Käse, Avocado und Walnüssen. Brot. Dessert: ein Stück Obst
ZWISCHENMAHLZEIT	Grüner Tee
ABENDESSEN	Gegrillter Hamburger vom Rind mit Tomate und Zwiebel. Brot. 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 - REINIGEND

## Menü 5 Tage

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

### Tag 5

VOR DEM FRÜHSTÜCK	Grüner Energie-Saft.
FRÜHSTÜCK	Kaffee mit Magermilch. Vollkornbrot mit Margarine und Konfitüre. ein Stück Obst.
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Grüner Saft.
MITTAGESSEN	Salat Caprese. Fettfisch vom Grill mit Kartoffelsalat (mit Blattsalat und Gemüse) Brot. Dessert: ein Stück Obst.
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.