



# MENÜ DETOX VEGAN

Menü 3 Tage

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

## Tag 1

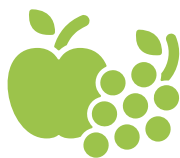
VOR DEM FRÜHSTÜCK	
FRÜHSTÜCK	
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	
MITTAGESSEN	Lauwarmer Salat mit Hummus (Kichererbsenpüree mit Olivenöl extra vergine) Blattsalat, Avokado, Brokkoli, Aubergine, Zucchini und Möhren gedämpft Dessert: ein Stück Obst.
ZWISCHENMAHLZEIT	Smoothie mit Melone, Erdbeere, Zitrone und Orange.
ABENDESSEN	Kleine Schüssel mit Vollkornreis und Sesam. Sautiertem oder gedämpftem Gemüse mit frische Kräutern und 1-2 Löffel Sauerkraut 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 VEGAN

Menü 3 Tage

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

## Tag 2

VOR DEM FRÜHSTÜCK	Detox-Shake mit Ananas, Limette, Apfel, rote Bete, Aloe-Saft, Chiasamen.
FRÜHSTÜCK	Haferflocken, Mandel- oder Reismilch, Obst oder Tee, Vollkorn- oder Roggenbrot, Marmelade Natur.
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Obst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln)
MITTAGESSEN	Salat mit Quinoa, grüner Gurke und Wakame-Algen, Tomate mit Orangensaft-Reisessig-Dressing Postre: ein Stück Obst.
ZWISCHENMAHLZEIT	Smoothie Ananas, Kokoswasser, Ingwerpulver
ABENDESSEN	Linsensuppe mit Zwiebel, Staudensellerie, Süsskartoffel, Möhre, mit Miso von Vollkornreis, Kümmel, Kurkuma, Ingwer und Koriander. Dessert: Hafer-Flan.

**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 VEGAN

## Menü 3 Tage

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

### Tag 3

<b>VOR DEM FRÜHSTÜCK</b>	Detox-Shake: Orange, Banane, Ananas, Gurke, Spinat, Agavensirup, Chia-Samen, Hafermilch.
<b>FRÜHSTÜCK</b>	Haferflocken, Mandel- oder Reismilch, Obst oder Tee, Vollkorn- oder Roggenbrot, Marmelade Natur.
<b>ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS</b>	Obst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln).
<b>MITTAGESSEN</b>	Gemüsecreme mit Zucchini, Porree, Möhre, Zwiebel, Petersilie. Wasser, Salz Aove Schüssel mit wildem Reis und grüner Spargel vom Grill Dessert: ein Stück Obst.
<b>ZWISCHENMAHLZEIT</b>	
<b>ABENDESSEN</b>	

**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.