

MENÜ DETOX VEGAN

Menü 5 Tage

“Gut Essen ernährt die Seele.” - Ferran Adrià

Tag 1

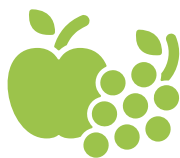
VOR DEM FRÜHSTÜCK	
FRÜHSTÜCK	
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	
MITTAGESSEN	Lauwarmer Salat mit Hummus (Kichererbsenpüree mit Olivenöl extra vergine) Blattsalat, Avokado, Brokkoli, Aubergine, Zucchini und Möhren gedämpft Dessert: ein Stück Obst
ZWISCHENMAHLZEIT	Smoothie mit Melone, Erdbeere, Zitrone und Orange
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 5 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 5 Tage

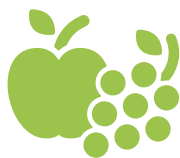
“Zähle nicht die Tage, Sorge dafür, dass die Tage zählen.” Muhammad Ali

Tag 3

VOR DEM FRÜHSTÜCK	Detox-Shake: Orange, Banane, Ananas, Gurke, Spinat, Agavensirup, Chia-Samen, Hafermilch
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	Gemüsecreme mit Zucchini, Porree, Möhre, Zwiebel, Petersilie. Wasser, Salz, Olivenöl Extra Vergine Schüssel mit wildem Reis und grüner Spargel vom Grill Dessert: ein Stück Obst
ZWISCHENMAHLZEIT	Smoothie Möhren, Orangen, Apfel, Staudensellerie, Zitronenraspel
ABENDESSEN	Erbsensuppe mit Blattsalat, gedämpftes Gemüse, 1-2 Löffel Sauerkraut Dessert: Zitronen-Granita

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 VEGAN

Menü 5 Tage

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

Tag 4

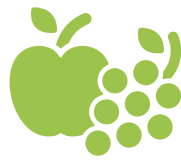
VOR DEM FRÜHSTÜCK	Detox-Shake: Banane, Hafermilch, Walnüsse
FRÜHSTÜCK	Haferflocken, Mandel- oder Reismilch, Obst oder Tee, Vollkorn- oder Roggenbrot, Marmelade Natur
ZWISCHENMAHLZEIT VORMITTAGS	Obst der Saison: Wassermelone, Honigmelone und Nüsse (Walnüsse, Cashew, Mandeln)
MITTAGESSEN	Kichererbsensalat mit feinen Apfelscheiben, Miso-Dressing, Tahine, Senf Dessert: ein Stück Obst
ZWISCHENMAHLZEIT	Shake mit Mandelmilch, Banane und Kokoswasser
ABENDESSEN	Zucchini-Spaghetti, mit Kräutern und Olivenöl Extra Vergine Auberginencreme mit Gemüsebrühe 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 VEGAN

Menü 5 Tage

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

Tag 5

VOR DEM FRÜHSTÜCK	Detox-Shake Gurke, Mangold, Zitronensaft, grüner Apfel, Chia-Samen
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	Rote Bete-Salat mit Walnüssen, Blattsalat und Tomate mit Olivenöl 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.