

Gebratene Wassermelone

mit Erdbeerbalsamico, Büffelmozzarella und Nusscrumble

Fit & Vital: Die Wassermelone gehört zur Familie der Kürbisgewächse, wird bei uns aber als Obst verwendet. Pro Portion (125 g) hat die Wassermelone in etwa 47 Kalorien.

Neben einem hohen Gehalt an Carotinoiden, vor allem Lycopin, enthält die Wassermelone mit Vitamin C, Eisen, Natrium, Vitamin B6 & B1, Magnesium und Kalium eine ganze Reihe weiterer wertvoller Nährstoffe. "Die Wassermelone kann aufgrund ihrer Inhaltsstoffe zur Stärkung des Immunsystems, dem Schutz vor Augenkrankheiten und Krebs und der Reduktion des Risikos an z.B. Asthma, Arteriosklerose und Arthritis zu erkranken beitragen. Zudem hat sie eine entzündungshemmende Wirkung und ist gut für Herz und Gefäße"

CHF 16.00

Paillard von der Poulardenbrust

mit Rucola, Sauerrahm, Cherrytomaten und neuen Kartoffeln

Fit & Vital: Was die Inhaltsstoffe angeht, so ist die Rauke dem Feldsalat sehr ähnlich.

Auch der Rucola hat einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, nämlich stolze 62 Milligramm pro 100 Gramm. Damit ist die Rauke in diesem Punkt sogar der Orange überlegen. In den Stielen der Blätter ist jedoch recht viel Nitrat enthalten, was unserem

Körper nicht so gut bekommt. Aus diesem Grund sollten Sie die Stiele bei der Verarbeitung immer entfernen. Neben Vitamin C zählen auch noch Magnesium, Zink, Phosphor, Kalzium, Eisen, Kalium und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe zu den wichtigen Inhaltsstoffen im Rucola. Dazu kommen auch noch Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6 und Vitamin E. Somit liefert Rucola einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung. Darüber hinaus hat er gerade einmal 27 Kalorien auf 100 Gramm, was ihn auch für die figurbewusste Ernährung prädestiniert.

½ Portion CHF 30.00 / Portion CHF 36.00

oder

Gebratene Randengaletten (Vegan)

mit Meerrettich-Gerstenrisotto

Fit & Vital: Die Randen sind reich an Betain, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase kräftigt und dabei hilft, die Gallengänge gesund und frei zu halten.

Das wiederum sorgt einerseits für eine reibungslose Verdauung und versetzt andererseits den Körper in die Lage,

Stoffwechselprodukte und Toxine vollständig und zügig auszuscheiden.

Betain besitzt ausserdem die Fähigkeit, den Homocysteinspiegel zu senken und schützt auf diese Weise vor Herz- und Gefässkrankheiten. Homocystein ist eine toxische Aminosäure, die während des Proteinstoffwechsels im Organismus entsteht und normalerweise durch Weiterverarbeitung in die Aminosäure Cystein sofort wieder entschärft wird.

½ Portion CHF 22.00 / Portion CHF 28.00

Geeistes Törtchen von Birnendicksaft

mit Joghurt

Fit & Vital: Joghurt wird aus Milch hergestellt. Deswegen stecken darin auch die gleichen wertvollen Inhaltsstoffe wie Kalzium, Eiweiß und Vitamin B. „Kalzium ist gut für die Knochen. Aber auch für den Zahnerhalt und -aufbau ist Kalzium sehr wichtig.

Und schließlich trägt es dazu bei, dass die Kommunikation zwischen unseren Nervenzellen funktioniert. Das Vitamin 12 spielt eine entscheidende Rolle bei der Blutbildung, weil es den Reifungsprozess der roten Blutkörperchen im Knochenmark fördert“. Auch die speziellen Bakterien tragen zu unserem Wohlergehen bei.

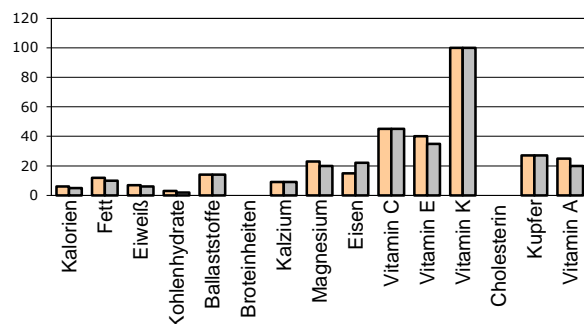
Milchsäurebakterien sorgen dafür, dass unsere natürlichen Abwehrkräfte gestärkt werden.

CHF 12.00

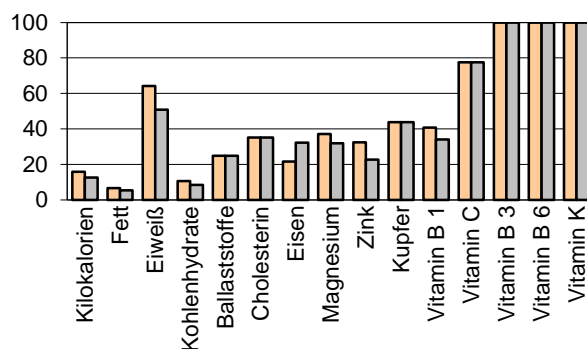
3- Gang Menü – CHF 58.00

4- Gang Menü – CHF 78.00

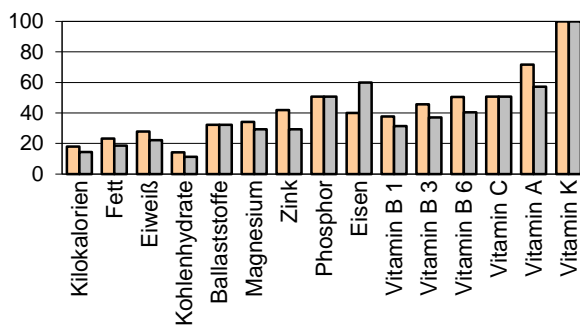
Gebratene Wassermelone mit Erdbeerbalsamico, Büffelmozzarella und Nusscrumble



Paillard von der Poulardenbrust mit Rucola, Sauerrahm, Cherrytomaten und neuen Kartoffeln



Gebratene Randengaletten (Vegan) mit Meerrettich-Gerstenrisotto



Geeistes Törtchen von Birnendicksaft mit Joghurt

