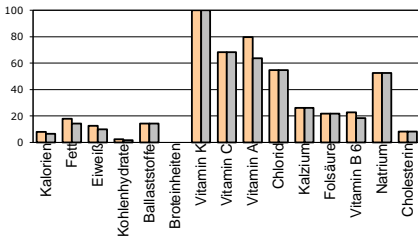


„Fit and Vital“ menu

Starter

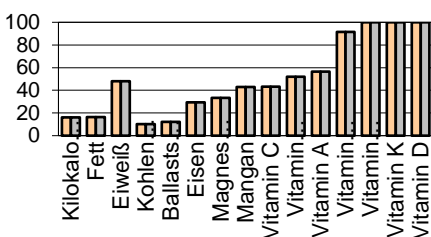


Field salad from Weggis with saffron-pear
Honey dressing

CHF 14.-

Fit & Vital: Eigentlich gehört Nüsslisalat gar nicht zu den Blattsalaten, verwandt ist er mit den Baldriangewächsen. Gerade deshalb ist er auch so schön aromatisch: Die ätherischen Baldrian Öle verleihen dem Nüsslisalat nämlich seinen typisch nussigen Geschmack. Nüsslisalat hat nicht nur den Vorteil, dass es ihn auch im Winter bei regionalen Gemüsebauern gibt, auch seine Inhaltsstoffe haben es in sich. Darum ist Nüsslisalat gesund: Im Vitamin-Check hängt Nüsslisalat alle anderen Salate ab. Keine andere Sorte enthält so viel Vitamin C (35 Milligramm / 100 Gramm) wie er. Außerdem macht Jod, den Nüsslisalat gesund. Ein weiterer Spitzenwert: Nüsslisalat ist reich an Vitamin A (650 mg / 100 g), Phosphor, Calcium und Folsäure.

Main courses



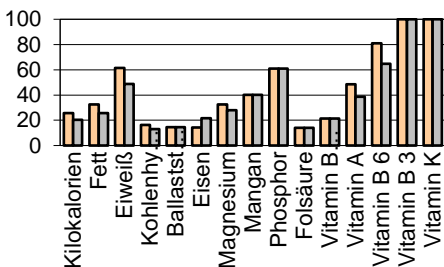
Chicken breast
Yogurt, cress and boletus mushrooms-
risotto

CHF 30.- (1/2 Port)

CHF 36.-

Fit & Vital: Pilze liefern uns einen bemerkenswert hohen Gehalt an Eiweiß. 100 Gramm Pilze enthalten durchschnittlich 3,3 Gramm Eiweiß und damit mehr als die meisten Gemüsesorten. Daher sind sie eine schmackhafte und wertvolle Alternative für Menschen, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten und natürlich ganz besonders für Vegetarier und Veganer. Ebenso aber auch für Menschen, die aufgrund von erhöhten Harnsäurewerten, Gicht oder Rheuma auf hoch purinhaltige Lebensmittel verzichten müssen.

or



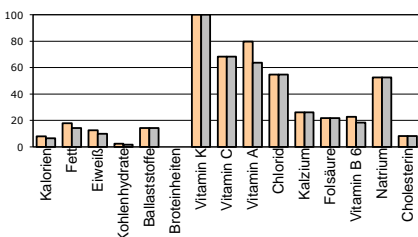
Baked quinoa-balls
Pumpkin-tomato-sauce and bean seeds (vegetarian)

CHF 20.- (1/2 Port)

CHF 27.-

Fit & Vital: Der Kürbis ist ein gesunder Sattmacher: 100 Gramm seines Fruchtfleisches haben nur 27 Kalorien. Der Kürbis macht als Gemüsebeilage, gefüllt oder zu Suppe verarbeitet eine gute Figur. Dabei liefert er viele Nährstoffe wie Beta-Karotin, Vitamin A, Magnesium, Kalzium und Kalium. Vor allem das Beta-Karotin ist ein wichtiger Schutzstoff für die Zellen, da es antioxidative Eigenschaften besitzt und die Zellen vor dem Angriff freier Radikale schützt. Kürbiskerne werden - zum Teil geröstet und gesalzen - als Snack geknabbert und in Backwaren verwendet.

Dessert



Iced Parfait of cassis
Prosecco jelly, bilberries and granola

CHF 12.-

Fit & Vital: Entzündungshemmende Anthocyane unterstützen den Körper dabei, freie Radikale abzufangen und sie zu neutralisieren. Die Pflanzenstoffe, die den Heidelbeeren auch ihre tiefblaue Farbe geben, können so einen vorzeitigen Alterungsprozess der Haut ausbremsen. Heidelbeeren können also tatsächlich vorbeugend bei Falten wirken. Zudem stabilisieren die in Heidelbeeren enthaltenen Biostoffe das körpereigene Adernsystem und sollen laut einiger Studien sogar Krebs und Arteriosklerose vorbeugen.