

Conosciamo il cibo che mangiamo

Il **riso integrale** conserva le proprietà benefiche, dato che durante la sua lavorazione la parte esterna del chicco non viene separata. Ha un basso indice glicemico, è ricco di fibre, vitamine del gruppo B e ferro.

Il **farro decorticato**, ovvero integrale, conserva il rivestimento esterno, ed è ricco di potassio e calcio, vitamine A e B.

Il **limone**, l'**erba cipollina** e la **curcuma** (che ha azione antinfiammatoria e antiossidante) contengono vitamina C, che favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nel riso integrale, nelle lenticchie, nel farro e nelle bietole.

Il **grano saraceno** non contiene glutine, aiuta a ridurre il colesterolo ed è ricco di antiossidanti utili a combattere diabete e ipertensione.

I **ceci** sono molto energetici e tengono sotto controllo il nostro colesterolo. Contengono vitamine del gruppo B e acidi grassi polinsaturi.

Le **noci** sono ricche di acidi grassi Omega-3 e Omega-6, agiscono positivamente sui trigliceridi e sul colesterolo.

Le **uova** presenti nella quiche danno un ottimo apporto di ferro, vitamina D, vitamina B12 e proteine di alta qualità.

Il **salmone** contiene una buona percentuale di Omega-3, alleati per la nostra salute perché riducono i trigliceridi e il colesterolo cattivo.

Il **pollo** è una carne magra ricca di proteine di alta qualità, magnesio e vitamina B12.



Menù Wellness



“Fa’ che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”

Gentili Clienti,

per dare un tocco ancora più salutare al vostro soggiorno, vi presentiamo il Wellness Menù proposto dal nostro personal trainer Daniele e che va a integrare le attività fitness da lui stesso proposte in hotel.

I piatti danno un apporto equilibrato di macronutrienti, vitamine e sali minerali, una selezione di prodotti che la natura ci offre in questo periodo.

Consulta la lista dei nostri piatti pensati per il tuo benessere e preparati dalle esperte mani del nostro Chef.
Il menù wellness è ricco di proprietà nutritive e benefiche.

Provalo e...

Buon appetito.

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|--------|--|---------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Pranzo | Farro decorticato con bietole al profumo di limone | Crema di ceci al profumo di rosmarino | Grano saraceno con erba cipollina e cubetti di melanzane | Riso integrale con fagiolini curcuma e limone | Pasta integrale con crema di zucchine | Lenticchie in umido con cumino e limone | Riso integrale con fagiolini al profumo di curcuma |
| Cena | Salmone su crema di piselli e insalata mista | Quiche di zucchine ed erba cipollina | Insalata di tonno rucola e noci | Frittata con rucola e pomodorini | Insalata di pollo con pomodori e limone | Involtini di bresaola con formaggio fresco light (Quark) | Verdure cotte a vapore condite con olio extravergine crudo |