

HOTEL LIVADA PRESTIGE

TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE



WÄHLEN WIR DAS GUTE

**Ausgewogene Mahlzeiten
für ausgezeichnetes
Wohlbefinden und Energie**

ESSEN WIR UNS GESUND

SAVA HOTELS & RESORTS

Essen wir uns gesund

mit dem Programm



im Hotel Livada Prestige

„Wählen wir das Gute“ ist ein Teil des Programms „Essen wir uns gesund“, mit dem wir zu einem Bewusstsein für gesunde Ernährung beitragen möchten.

Liebe Gäste,

im Thermalbad Terme 3000 – Moravske Toplice **ist es unser Wunsch, dass Sie sich bei uns gut fühlen und voller Energie** auf neue Erlebnisse vorbereitet sind. Zu diesem Zweck haben wir für Sie im Restaurant Livada **einige Empfehlungen für gesunde und ausgewogene Mahlzeiten** vorbereitet.

Falls Sie sich sowieso jeden Tag **gesund ernähren** und auf diese Gewohnheit auch während Ihres Aufenthalts in Terme 3000 – Moravske Toplice nicht verzichten möchten oder wenn Sie **lokale Kulinariik genießen** möchten, zugleich jedoch den **Energiewert der jeweiligen Mahlzeit** nicht außer Acht lassen, dann laden wir Sie ein, den Empfehlungen in dieser Broschüre zu folgen. Im Restaurant Livada bereiten wir Ihnen gesunde Speisen auch à la carte zu. Und obwohl der Energiewert dieser Speisen begrenzt ist, stehen Sie vom Tisch sicherlich nicht hungrig auf.

Blättern Sie die Broschüre durch, um sich über die Richtlinien für die Zusammenstellung einer gesunden und ausgewogenen Mahlzeit zu informieren, oder wenden Sie sich mit Ihren Fragen an das Personal im Restaurant Livada.

Wie haben die in der Broschüre gesammelten Empfehlungen und Vorschläge für die Mahlzeiten in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Mojca Cepuš vorbereitet.

Die Empfehlungen und Vorschläge für die Mahlzeitenteller der Ernährungsberaterin Mojca Cepuš beruhen auf den Richtlinien des slowenischen Ministeriums für Gesundheit und auf denen der Weltgesundheitsorganisation.



5 Grundregeln gesunder Ernährung

1. Regelmäßige Mahlzeiten

Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten, die gleichmäßig über den Tag verteilt sind, stellen dem Körper ein ständiges Energieniveau zur Verfügung und verhindern das Hungergefühl, das ein Überessen zur Folge haben kann. Wir empfehlen mehrere kleinere, gleichmäßig über den Tag verteilte Mahlzeiten (3–6).

3. 2 Tassen Kaffee täglich

Der Kaffee sollte ohne Zucker und ohne Milch genossen werden.

5. Eine Hälfte der Mahlzeit sollte aus Gemüse bestehen.

Gemüse ist eine reiche Quelle für Vitamine, Mineralien und Antioxidantien und hat verhältnismäßig wenig Kalorien. Wegen des großen Anteils an Ballaststoffen gibt Gemüse ein Sättigungsgefühl. Gemüse darf immer unbegrenzt gegessen werden.

2. Trinken Sie Wasser

Es ist empfehlenswert, jeden Tag 1,5 bis 3 l Wasser zu trinken. Sie können auch nichtgezuckerte Kräutertees und Mineralwasser trinken.

4. Vermeiden Sie bearbeitete Lebensmittel.

6. Genießen Sie farbenreiche Lebensmittel.

Wenn wir farbenreiche Lebensmittel genießen, stellen wir unserem Körper auf dem einfachsten Weg die einzigartigen Nährstoffe zur Verfügung, die für unsere Gesundheit von wesentlicher Bedeutung sind.

Die größten Irrtümer bei der Ernährung

1. Auslassen von Mahlzeiten

Wenn wir einzelne Mahlzeiten auslassen, erhält der Körper nicht die nötige Energie, darum beginnt er sparsamer zu funktionieren: der Stoffwechsel wird langsamer und der Körper beginnt das Fett einzulagern. Lassen wir eine Mahlzeit aus, so werden wir bis zur nächsten Mahlzeit umso hungriger und es ist deswegen sehr wahrscheinlich, dass die Mahlzeit, die wir nach der ausgelassenen Mahlzeit essen, unausgewogen sein wird.

2. Wir genießen zu wenig Gemüse

Gemüse ist eine reiche Quelle für Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die unsere Gesundheit schützen. Dazu enthält Gemüse auch reichlich Ballaststoffe, die für die Gesundheit des Verdauungstraktes sorgen.

3. Vermeidung von Kohlenhydraten

Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sind alle Nährstoffe wichtig. Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle sowohl für den Körper als auch für das Gehirn.

4. Salat mit Hähnchen zum Mittagessen

Eine Hungerkur bringt kein langfristiges Ergebnis. Das aus Salat und Hähnchen bestehende Mittagessen stellt dem Körper nicht genug Energie sicher und es ist deswegen sehr wahrscheinlich, dass wir den Mangel an Energie mit einer ungesunden Mahlzeit in den abendlichen Stunden kompensieren werden.

5. Emotionales Essen

Wenn das Essen aus emotionalen Gründen eine längere Zeit dauert, führt das häufig zur Dickleibigkeit. In diesem Fall ist es notwendig, sich in sich selbst zu vertiefen und festzustellen, welche unserer Emotionen der Grund dafür sind, dass wir nach dem Essen greifen, obwohl wir satt sind.



Vermeiden Sie die größten Gifte der modernen Ernährung

Raffinierter Zucker

Der raffinierte Zucker raubt dem Körper bei der Verdauung und beim Stoffwechsel wichtige Mineralien und Vitamine. Ein übermäßiges Genießen von raffiniertem Zucker kann Osteoporose und Karies verursachen.

► **Wählen Sie unraffinierten Zucker: Melasse, Honig, Agavensüßstoff, Apfelsirup, unraffiniertes Zucker.**

Raffiniertes Salz

Salz ist für die Funktion des menschlichen Organismus außerordentlich wichtig. Es ermöglicht die Osmose und ist für den Stoffwechsel in den Zellen wichtig. Neben dem Natriumchlorid enthält das unraffinierte Salz noch Spurenelemente und keine unnötigen Zusätze gegen Verklumpung. Zu viel Salz in der Ernährung, insbesondere raffiniertes Salz, kann ein Grund für hohen Blutdruck und für Dehydrierung sein.

► **Wählen Sie unraffiniertes Salz.**

Raffiniertes Mehl

Bei der Gewinnung des reinen, weißen Mehls gehen die meisten Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe verloren.

► **Wählen Sie Vollkornprodukte, die Ballaststoffe enthalten und wegen ihrer Zusammensetzung einen viel geringeren Einfluss auf die Blutzuckerschwankungen haben: Vollkornreis und alternative Getreidesorten – Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth ...**

Gehärtete Fette oder Transfette

Gehärtete Fette oder Transfette finden sich in mit Margarine zubereiteten Aufstrichen, in fast allen Süßigkeiten, gesalzenen Produkten und in industriell erzeugten Fertiggerichten. Dieses Fett ist für die Gesundheit sehr schädlich, weil es die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Zuckerkrankheit auslösen oder

fördern sowie die Immunabwehr schwächen kann. Lesen Sie die Lebensmitteldeklarationen und überzeugen Sie sich, dass die gewählten Produkte keine Transfette enthalten.

► **Entscheiden Sie sich für gesündere Alternativen, wie zum Beispiel Butter, Kokosfett oder nicht raffinierte, kalt gepresste Pflanzenöle. Sogar Grieben sind dabei die bessere Wahl – natürlich in angemessenen Mengen.**

Homogenisierte Milch

Das Verfahren der Homogenisierung, das zur Verlängerung der Haltbarkeit der Milch verwendet wird, kann zu Atherosklerose und zu einem erhöhten Cholesterinspiegel beitragen.

► **Wählen Sie nicht homogenisierte pasteurisierte Milch, die nur wärmebehandelt ist.**

Bearbeitete Fleischprodukte

Diese Produkte enthalten zahlreiche Zusatzstoffe, die die Haltbarkeit der Produkte verlängern und die Farbe, das Aroma und den Geschmack beeinflussen. Die Wissenschaftler machen das Genießen bearbeiteter Fleischprodukte für ein vergrößertes Krebsrisiko verantwortlich.

Mononatriumglutamat (E621)

Dieser Geschmacksverstärker, der am häufigsten in chinesischen Speisen, in Beutelsuppen, Suppenwürfeln, Saucen, gesalzenen Snacks, Trockenfleischprodukten und in vielen anderen Lebensmittelprodukten zu finden ist, hat zahlreiche Nebenwirkungen, die schädlich für die Gesundheit sind. Mononatriumglutamat kann Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen, Kopfdruck und beschleunigten Herzschlag verursachen. Lesen Sie beim Kauf von Lebensmitteln die Lebensmitteldeklarationen und versuchen Sie, diesen Geschmacksverstärker zu vermeiden.

Weil wir für Ihre und unsere Gesundheit sorgen, vermeiden wir bei der Zubereitung unserer Mahlzeiten alle oben erwähnten Zutaten. In unserer Küche werden weder der Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat noch genetisch veränderte Organismen verwendet.

Welche ist die angemessene Größe einer Portion des jeweiligen Gerichts für eine ausgewogene Mahlzeit?

Bei der Zusammenstellung einer ausgewogenen Mahlzeit können Ihnen für die Größe einer Portion folgende einfache Formeln als Orientierung dienen:

Kohlenhydrate:

Reis, Teigwaren, Grütze, Flocken – die geeignete Menge für eine Portion entspricht einer Handvoll (50 – 100 g).



Obst:

Die geeignete Portion entspricht einer Handvoll (100 – 250 g).



Fette:

Butter, Öl, Kokosfett, Fett, Grieben – die Größe eines Daumens (5-15 g).



Milch und Milchprodukte:

Quark, Joghurt – eine Handvoll.



Eiweiße:

in der Größe einer Handfläche (50 – 150 g).



Käse, Sahne:

in der Größe von zwei Daumen.



Gemüse:

in der Größe von zwei Handflächen bzw. unbegrenzt



Süßigkeiten:

in der Größe von zwei Daumen.



Falls Sie die Größe der jeweiligen Portion bzw. den Energiewert berücksichtigen, beträgt der allgemeine Energie- bzw. Kalorienwert der jeweiligen Mahlzeit ungefähr 450 kcal (1881 kJ).

FRÜHSTÜCK

Beginnen Sie den Tag voller Energie



- **Genehmigen Sie sich ein kräftigendes Frühstück mit einem Energiewert unter 500 kcal bzw. 2090 kJ.**
- **Vor dem Frühstück genießen Sie ein Stück frisches Obst (am besten lokales Saisonobst), weil es sehr schnell verdaut wird und unser Körper die nötigen Nährstoffe und Mineralien fast sofort bekommt.**
- **Als Frühstücksgetränk empfehlen wir Ihnen grünen Tee oder Kaffee ohne Milch.**

Einige Vorschläge für ein gesundes Frühstück



Für die Liebhaber von Obst

Obst: Banane, Apfel, Birne (wir empfehlen Saisonobst)

Zwei geriebene Äpfel + 30 g Nussfrüchte + Zimt

100 g Heidelbeeren + 100 g Himbeeren + 100 g Aprikosen + 30 g Haselnüsse

Vollfettjoghurt + Kapipflaume bzw. eine Saisonfrucht

Hausgemachter Quark 200 g + Sauce aus heißen Erdbeeren oder Sauerkirschen



Gemischtes Frühstück

Vollkornweckerl + Apfel + eine Handvoll Haselnüsse

Vollkornweckerl + 2 Tomaten + zwei Löffel Kürbiskernöl

Haferflocken, Dinkelflocken 50 g + Trockenobst (eine halbe Handvoll) + Vollfettjoghurt

Buchweizengrütze mit Pflaumen + ein Löffel Mohn

Hirsegrütze mit Äpfeln



Eiweißfrühstück

Vollkornweckerl + 2 Scheiben Prosciutto + 2 grüne Paprika

Omelett aus 2 Eiern + Butter 20 g + 20 g gemahlene Mandeln (unsere Empfehlung: ohne Brot)

Omelett: Thunfisch oder Lachs oder Makrele + Ei + eine kleine Zwiebel + Petersilie + 20 g geriebener Käse zum Bestreuen (unsere Empfehlung: ohne Brot)

Quark 200 g + ein Löffel Kakao + 30 g geröstete Haselnüsse

MITTAGESSEN UND ABENDESSEN

Wählen Sie die ausgewogene Mahlzeit für das Wohlbefinden



Im Restaurant Livada können Sie sich sowohl für das Mittagessen als auch für das Abendessen einen ausgewogenen Teller selber zusammenstellen – nach der Regel 25-25-50, die auf der nächsten Seite vorgestellt ist

oder

Sie bestellen Ihren Teller à la carte. Der Teller besteht überwiegend aus saisonalen und lokalen Lebensmitteln, wobei eine Hälfte der Mahlzeit eine gesunde, köstliche Gemüsebeilage darstellt, die zum Sättigungsgefühl beiträgt.

DIE MAHLZEIT BEINHALTET:

SUPPE ODER VORSPEISE

Im Menü herrschen Gemüsesuppen vor. Diese sind ohne Eindickmittel und Mehl zubereitet.

HAUPTGERICHT

Das Gericht schließt 50 % Gemüse ein. Den Rest des Energiewertes stellen Eiweiße und Kohlenhydrate dar.

SALAT

Wir empfehlen möglichst viel grünes Blattgemüse.

Machen Sie sich keine Sorgen, dass die Mahlzeiten langweilig sind: unseren Köchen geht die Kreativität bei der Zubereitung der Speisen nie aus.



DIE REGEL 25 – 25 – 50

Einen ausgewogenen Teller können Sie sich auch selber zusammenstellen. Bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeit folgen Sie einfach der Regel: 25 % – 25 % – 50 %.

Jede Mahlzeit soll auch Suppe und Salat einschließen. Die Suppe und der Salat sättigen Sie zusätzlich und sorgen dafür, dass Sie sich nach der Mahlzeit keine unnötigen süßen Leckerbissen wünschen.

50 %

der Mahlzeit besteht aus Gemüse: Gemüse kann gedünstet, gebraten, gekocht oder roh sein, auf keinen Fall aber frittiert. Gemüse ist eine reiche Quelle für Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die unsere Gesundheit schützen. Je bunter, desto besser. Wenn Sie unterschiedliche, farbige Lebensmittel genießen, führen Sie Ihrem Körper dadurch mehr aktive Inhaltsstoffe zu. Das Gemüse trägt auch zum Sättigungsgefühl bei. Und wegen der niedrigen Energiedichte darf Gemüse in unbegrenzten Mengen gegessen werden.





25 %

der Mahlzeit besteht aus Eiweiß: Fleisch, magerer Quark, Fisch, Eier, Tofu. Es kann jede Fleischsorte verwendet werden, wobei sichtbares Fett entfernt werden soll.



25 %

der Mahlzeit besteht aus Kohlenhydraten: Reis, Polenta, Vollkornteigwaren, Grützen, Hülsenfrüchte ... Sie dürfen sich ruhig auch Kartoffeln genehmigen. Entscheiden Sie sich möglichst oft für unraffinierte Kohlenhydrate: Vollkornmehl, Vollkornreis, Quinoa, Hirse ...



EIN SNACK ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN

Vergessen
Sie nicht,
zwischen den
Hauptmahl-
zeiten eine
frische Stär-
kung zu sich
zu nehmen



Erfrischende, frisch zubereitete Smoothies

Genehmigen Sie sich einen gesunden Smoothie. In unseren Bars und Restaurants werden frische Smoothies aus Obst und Gemüse zubereitet. Sie sind eine Quelle für Vitamine und Mineralien. Smoothies sind leicht verdaulich, erfrischend und sie sind ein super Snack zwischen den Mahlzeiten.

ANTIOXIDANS-SMOOTHIE

Dieser Smoothie enthält Vitamin C, das eine bedeutende Rolle beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress hat.

KOMFORT-SMOOTHIE

Beim regelmäßigen Genießen hat der Smoothie mit Kefir eine günstige Auswirkung auf das Gefühl von Unbehagen im Bauch. Dieser Smoothie enthält auch Quendel von den Prekmurje-Auen.

IMMUN-SMOOTHIE

Smoothie mit Aronia und Vitamin C, das eine bedeutende Rolle bei der Funktion des Immunsystems hat. Dieser Smoothie enthält auch Sonnenhut von den Prekmurje-Auen.

LIMONADE AUF PREKMURJE-ART

Für Kräftigung und mehr Energie. Die Limonade enthält Mohn, der eine bedeutende Rolle in der traditionellen Kulinarik von Prekmurje hat.

Immun-Smoothie

Komfort-Smoothie

Antioxidans-Smoothie



Tipp: Die Verdauung beginnt im Mund. Wir empfehlen Ihnen, Smoothies mit einem Löffel zu essen.

Gesundes Sandwich

Vollkornsandwich

(Bärlauch-Aufstrich, Rucola, Tomate, Gurken, Rettich, Mikrogrün)

Erhältlich
in der Aperitif-Bar
Livada und
Wellness-Bar



Gerichte aus der reichen kulinarischen Tradition von Prekmurje



Schichtkuchen auf Prekmurje-Art



Trotz der Entscheidung für eine gesunde Ernährung müssen Sie sich ab und an doch auch eine Sünde genehmigen. Während Ihres Aufenthalts in Prekmurje müssen Sie einfach auch typische lokale Gerichte probieren: den Schichtkuchen „gibanica“, Bograč-Gulasch, Buchweizengrütze, Kartoffelsterz „dödole“, die Süßspeise „zlevanka“, Prekmurjer Schinken u.v.a.m.



Locata Pannonia



Donauwelle mit Erdbeeren

HOTEL LIVADA PRESTIGE
TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE

Guten Appetit!

www.sava-hotels-resorts.com