

Lieber Gast!

Die nebenstehenden Symbole erklären Ihnen die verschiedenen Speisezusammensetzungen.

Die jeweils zutreffenden Symbole sind der jeweiligen Speise angefügt.

Die Auswertung bezieht sich auf das gesamte Gericht mit allen Zutaten und einer normalen Portionsgröße.

Weitere Informationen über die richtige Ernährung finden Sie im Internet unter www.gsund.com.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Auswahl Ihres „G'sund & Vital Gerichtes“.

Guten Appetit!

Tel.: 05572/27539 Fax: DW 4

www.piazza-messepark.at

office@restaurant-piazza.at

Symbolerklärung:

A

Alkoholfreies Gericht

C

Cholesterinarmes Gericht

D

Diabetiker geeignet

Ein Gericht mit wenig Broteinheiten

K

Kalorienbewusstes Gericht

Es wird auf sehr wenig Fett und Öl bei der Zubereitung geachtet. Der Kaloriengehalt beträgt bei einer Vorspeise weniger als 180 kcal und bei einer Hauptmahlzeit weniger als 500 kcal;

L

Laktovegetarisch

Enthält kein Fleisch und keine Eier, ist jedoch mit Milch zubereitet.

LA

Laktosearmes Gericht

Enthält weniger als 6 g Milchzucker

LP

Laktosefreies Gericht

Enthält keinen Milchzucker

O

Ovo-Laktovegetarisch

Enthält kein Fleisch, ist jedoch mit Milch und Eiern zubereitet.

T

Trennkost

Kein Schweinefleisch, wenig Fett, wenig Zucker, Produkt-zusammensetzung ist entweder auf Kohlenhydrate oder Eiweiß abgestimmt;

V

Veganes Gericht

Enthält kein Fleisch, keine Milch und keine Eier.

VV

Vollwertkost

Möglichst naturbelassene Lebensmittel aus Getreide, Vollkorn, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Milch, Öle und Fette. Gelegentlich sind auch Fleisch-, Fisch- und Eierprodukte enthalten. Ausgewogene Nährstoffrelation (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) ausreichende Menge an Vitaminen und Spurenelementen.

Z

Zöliakie

Ein glutenfreies Gericht

Kartoffelgratin

Zucchini, Broccoli, Tomaten, Karotten
 mit rassisger Ländle Käsemischung gratiniert

„G'sund & Vital“ –

Die Kartoffel ist eines der sieben Grundnahrungsmittel weltweit. Sie enthält neben Eiweiß, Vitamin C und Magnesium auch Eisen und B-Vitamine. Entwässerndes Kalium und Spurenelemente verstärken die körpereigene Produktion von Enzymen und lassen sie zu sättigenden Schlankmachern werden. Sie stärkt das Herz gegen Stress und beugt gegen Karies vor. Lauch enthält die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen. Er vermag den Blutzucker zu senken. Zucchini stimulieren die „Vitalgene“ in den Zellkernen. Ohne diese Muntermacher drosseln die Zellen ihren Stoffwechsel, wir fühlen uns müde, unruhig und unkonzentriert. Sie erhöhen die Stressfähigkeit, aktivieren die physische und psychische Leistungskraft. Die Karotten sorgen sich um Augen, Haut und Haare.

Brokkoli enthält jede Menge Karotine, Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, viel Kalium, Eisen und Kalzium. Das viele Karotin verleiht uns starke Nerven, gute Augen und eine schöne Haut. Zudem stärkt er auch das Immunsystem und die Psyche.

Vital
 Kategorie
 :



Alkoholfrei,



Zöliakiegeeignet,



Kalorienbewusst,



Ovolactovegetarisch.

AMA Rindsrückensteak – Bisteca di griglia

mit Rosmarinöl, auf sautierten Pilzen, dazu Risotto

„G'sund & Vital“ – Diese leichte Variante hat es in sich. Nicht nur große Mengen an Vitaminen, nein auch Spurenelemente wie Zink geben sich hier ein Stelldichein. Zink ist wichtig für das Immunsystem, fördert die Sehkraft und ist bedeutend für die Fruchtbarkeit des Mannes. Dieses Zink kommt hauptsächlich vom Fleisch.

Rosmarin wirkt unter anderem anregend. Es wird bei Depressionen und Stress eingesetzt, wurde auch schon bei den Pharaonen als Glücks- und Friedensspender eingesetzt. Es soll verjüngend wirken und die Liebesfähigkeit bei Frau und Mann fördern.

Reis, das Getreide für's Herz, enthält kein Cholesterin und kein Gluten. Zudem fördert er die Ausschwemmung von Wasser und Stoffwechselprodukten. Das hier enthaltene Vitamin E ist wichtig für die gesamte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Magnesium wirkt beruhigend bei Stress und dämpft die Erregbarkeit. O

Pilze erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Und das ist auch gut so! Denn Pilze werden recht oft mit ihren Inhaltsstoffen unterschätzt. So enthalten Pilze einen hohen Gehalt an Vitamin D, B1 und B2. Gerade an den Vitaminen B1 und B2 ist der Bedarf der Bevölkerung meist nur unzureichend gedeckt. Ohne das Vitamin B1 wären unsere Nerven gefühllos, Vitamin B2, auch als Riboflavin bezeichnet, ist ein wichtiges Vitamin für Haut und Haar, Seescharfe und Wachstum. Zudem ist es wichtig für den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel.

Haben sie gewußt? Parmesan ist dank seiner langen intensiven Reife Lactosefrei.

Aber genießen Sie jetzt erst einmal in aller Ruhe diesen g'sunden und vitalen Gaumenschmaus.

Vital -
 Kategorie:



Cholesterinarm,



Zöliakiegeeignet,



Laktosefrei

Österr. Suppentopf

mit knackigem Gemüse,
Rindfleisch und Nudeln

„**G'sund & Vital**“ – Inhaltlich hat dieses Gericht so einiges zu bieten.

Die schonende Zubereitung des Rindfleisches und frische Zutaten geben uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe. So zum Beispiel das Vitamin E. Es ist genau wie Vitamin A und Betacarotin, ein wichtiges Antioxidans. Das heißt, es bietet Schutz vor aggressiven Sauerstoffverbindungen, besonders für Zellwände und Fetteilchen im Blut. Zudem fördert es eine ungestörte Durchblutung. Zink ist wichtig für unser Immunsystem sowie die Wundheilung. Es fördert auch unsere Sehkraft. Für Diabetiker dürfte von Interesse sein, dass Zink für die Speicherung von Insulin notwendig ist.

Das im Broccoli enthaltene Kalzium macht die Knochen fest (gut für Menschen, die keine Milch als Kalziumquelle vertragen) und enthält jede Menge Karotine und Vitamin C.

Das viele Karotin aus Karotten und Broccoli verleiht uns starke Nerven, gute Augen, und eine schöne Haut. Zudem stärkt er auch das Immunsystem und unsere Psyche. Sellerie verfügt über einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen, Kalium, Calcium, Vitamin E, B6 und Folsäure.

Vital -
Kategorie:

D Diabetiker, **A** Alkoholfrei,
K Kalorienbewusst, **LF** Laktosefrei

Kaisertopf - Tradition

Tafelspitz und Kavalierspitz
mit Gemüse, dazu Bratkartoffel, Cremespinat und Kren,

„**G'sund & Vital**“ –

Recht kalorienarm - die Vitamine aus schonend gegarten Karotten können um ein fünffaches besser aufgenommen werden als aus dem rohen, ganzen Gemüse. Vitamin A unterstützt nicht nur die Sehkraft, sondern erhöht die Lernfähigkeit.

Der Zinkhaushalt wird vollends abgedeckt, somit steuern Sie dem Alterungsprozess ein wenig entgegen. Und da Kartoffeln in Verbindung mit frischen Kräutern besondere „Lieferanten“ der Natur sind, schmeckt es gleich noch mal so gut. Österreichische Kost auf g'sunde und vitale Art und Weise.

Kren aktiviert die natürlichen Widerstandskräfte und stabilisiert Herz und Kreislauf. Das Gemüse steuert wichtige Vitamine hinzu. So z.B. das Vitamin K. Es ist wichtig für die Blutgerinnung, die Knochenbildung und die Kalziumversorgung des Körpers. Spinat enthält zwar nicht so viel Eisen, wie man immer angenommen hat, jedoch hat er es in sich. Hochwertiges Eiweiß, 10 Vitamine (besonders C), 13 Mineralstoffe (Jod, Schwefel), Enzyme, Alpha- und Betakarotin, die hormonähnliche Substanz Sekretin, Chlorophyll, Bitterstoffe sind nur einige wichtige Nährstoffe neben dem Eisen.

Das schmeckt nicht nur „traditionsbewussten“ Genießern!

Vital Kategorie

A Alkoholfrei, **K** Kalorienbewusst

Hausgemachte pfannenfrische Rösti

mit Gemüse und Tomaten belegt mit Käse überbacken
dazu grüner Salat,

„G'sund & Vital“ –

Die Kartoffel ist eines der sieben Grundnahrungsmittel weltweit. Sie enthält neben Eiweiß, Vitamin C und Magnesium auch Eisen und B-Vitamine. Entwässerndes Kalium und Spurenelemente verstärken die körpereigene Produktion von Enzymen und lassen sie zu sättigenden Schlankmachern werden. Sie stärkt das Herz gegen Stress und beugt gegen Karies vor. Lauch enthält die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen. Er vermag den Blutzucker zu senken. Zucchini stimulieren die „Vitalgene“ in den Zellkernen. Ohne diese Muntermacher drosseln die Zellen ihren Stoffwechsel, wir fühlen uns müde, unruhig und unkonzentriert. Sie erhöhen die Stressfähigkeit, aktivieren die physische und psychische Leistungskraft. Die Karotten sorgen sich um Augen, Haut und Haare. Brokkoli enthält jede Menge Karotine, Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, viel Kalium, Eisen und Kalzium. Das viele Karotin verleiht uns starke Nerven, gute Augen und eine schöne Haut. Zudem stärkt er auch das Immunsystem und die Psyche.

Vital
Kategorie

:



Alkoholfrei,



Zöliakiegeeignet,



Cholesterinarm,



Kalorienbewusst,



Laktosefrei (ohne Salatmarinade)

Zwiebelrostbraten AMA-Qualität

dazu pfannenfrische Bratkartoffel
und Speckbohnen

„G'sund & Vital“ – Diese leichte Variante hat es in sich. Nicht nur große Mengen an Vitaminen, nein auch Spurenelemente wie Zink geben sich hier ein Stelldichein. Zink ist wichtig für das Immunsystem, fördert die Sehkraft und ist bedeutend für die Fruchtbarkeit des Mannes. Dieses Zink kommt hauptsächlich vom Fleisch.

Aber genießen Sie jetzt erst einmal in aller Ruhe diesen g'sunden und vitalen Gaumenschmaus.

Vital -
Kategorie:



Cholesterinarm,



Zöliakiegeeignet,



Laktosefrei

www.piazza-messepark.at

office@restaurant-piazza.at