

Spaghetti-Pfanne mit mediterranem Gemüse, fruchtiger Tomatensauce, darüber Ruccola und gehobelter Parmesan

„G’sund & Vital“ –

Herzengute mediterrane Kost. Hier ist die Nährstoffverteilung optimal! Viele Kohlenhydrate, wenig Fett und ausreichend Eiweiß. So sollten Sie öfters essen. Die Powerwirkung des Gemüses ist neben den Nudeln ein weiteres Highlight dieses Gerichtes. Ebenso enthalten die Kräuter eine Menge an ätherischen Ölen, welche unserem Körper viel Gutes tun.

Ein Gericht ohne Fleisch, was nicht nur Vegetarier-Hezen höher schlagen lässt.

Quelle: www.gsund.com©.

Kleine Portion = ca. 70 %

<i>Klein</i>	<i>Normal</i>
Euro 6,80	Euro 8,80

**Vital -
Kategorie:**

K Kalorienbewusst, **A** Alkoholfrei, **L** Laktosefrei,
V Vollwertgericht **T** Trennkost, **C** Cholesterinarm

Die Tomate als Power-Gemüse hat es in sich. Nicht nur, dass sie einigen Krankheiten vorbeugt, nein, sie hebt ebenfalls durch ihren hohen Gehalt an Thyramin die gute Laune. Die Zauberformel „ACE“, verbirgt sich hier auf natürliche Weise. Sie steht für die drei Leitvitamine A, C und E. Damit kann die Tomate für sich den Begriff „Jungbrunnen“ beanspruchen, da diese Stoffe wichtige Zellschutzfunktionen haben. Tomaten - davon kann man nie genug essen – roh, wie gekocht!

Ruccola ist besonders reich an Vitamin C und enthält viele Mineralstoffe und organische Säuren, übt deshalb eine belebende Wirkung auf den Organismus aus. Außerdem glänzt er nicht nur durch seinen fein-würzigen Geschmack, sondern auch durch seinen hohen Jodgehalt.

Lauch bietet eine gesunde Erweiterung des Speiseplans. Seine hohe Konzentration an Vitamin C und etlichen Mineralien, sowie die Antibiotisch wirkenden, schwefelhaltigen ätherischen Öle bescheinigen ihm dies.

Paprika enthält doppelt soviel Vitamin C wie Zitronen. Zudem zahlreiche Farbstoffe, der "Heißmacher" Capsaicin und ätherische Öle. Er verbessert die Herzleistung und die Durchblutung der Haut, steigert die körperliche Abwehrkraft gegen Infektionen, dämpft Schmerzen und Stressfolgen.

Zucchini kräftigen das Immunsystem, entwässern, entlasten so das Herz und machen schlanke Beine. Somit kommen wir der Bikini-Figur vielleicht etwas näher. Für die Herren wirken Zucchini gegen hohen Blutdruck und bringen Leber und Galle in Schwung. Sie enthalten als Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium, Eisen, Fluor und Natrium. Zudem sind auch viele Ballaststoffe sowie die Vitamine A, C, B1, B2 und E darin enthalten.

Rosmarin war nicht nur eines der wichtigsten Heilkräuter des "Wasserdoktors" Pfarrer Sebastian Kneipp.

Er wurde bereits im antiken Griechenland der Liebesgöttin Aphrodite gewidmet!!!

Thymian. Bereits die Griechen und Römer wussten von der kräftigenden und anregenden Wirkung.

Basilikum stammt ursprünglich aus Indien vertreibt schlechte Laune, ist gut für die Nerven

und weckt den Italiener in dir. Er galt früher als Heilmittel gegen Unfruchtbarkeit und Lustlosigkeit. .

Parmesan Nicht immer ist alles ungesund, was schmeckt! Die Italiener schreiben dem Parmesan wahre Zauberkraefte zu, nämlich dass er Kranke wieder gesund macht und Kinder kräftig wachsen lässt. Wenn man bedenkt, dass für 1 kg Käse 16 l Milch benötigt werden. Seit mindestens 800 Jahren wird er nahezu unverändert hergestellt. Er ist heute genauso geschätzt, weil er mild und doch würzig schmeckt.

AKTIONSGERICHT !

Piazza mediterranres Spaghetti – 1 x 1 : Für alle die am gleichen Tisch Platz nehmen:

2 Portionen € 14,90 (statt 17,60) 3 Portionen € 21,90 (statt 26,40)

4 Portionen € 30,40 (statt 35,20) 5 Portionen € 36,90 (statt 44,00)