

Brainfood – Menu Lounge

Geeiste Tomatensuppe mit geräucherter Bio Forelle vom Blausee
Vollkornbrot Crouton

*

Im Ofen geröstete Pouletbrust, gefüllt mit Frischkräuterkäse
Geschmorte grüne Bohnen und Wildreis Mix

*

Leichtes Vanille Panna Cotta mit Beerenkompott

59.00

Herkunft Poulet: CH

Gemüse und Salate enthalten verschiedene Vitamine, welche die Gehirndurchblutung fördern (Vitamin C, Betakarotin)

Vollkornbrot und Wildreis enthalten Stress milderndes Magnesium und Vitamine der B-Gruppe, welche als eigentliche Nerven- und Gehirnvitamine gelten. Sie erhöhen die Schaltgeschwindigkeit der Hirnzellen um etwa einen Viertel.

Pouletfleisch liefert Eisen. Der Mineralstoff ist wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen, welche Sauerstoff zu den Organen und ins Gehirn transportieren. Geflügel ist fettarm und leicht verdaulich.

Olivenöl liefert wichtige Fettsäuren, welche das Herz-Kreislaufsystem schützen, ausserdem reichlich Vitamin E, welches die Gehirndurchblutung fördert.

Joghurt, Frischkäse und andere Milchprodukte (Panna Cotta) liefern Kalzium, welches unter anderem für die reibungslose Übertragung von Nervenimpulsen benötigt wird.

Fisch (Forelle) ist die beste Omega-3-Fettsäurequelle. Diese Fettsäuren sind unerlässliche Bestandteile des Gehirns und der Nervenzellen. Sie wirken zu hohem Blutdruck und Herz-Kreislauferkrankungen entgegen.

Beeren enthalten besonders viele Antioxidantien, welche eine gute Gehirndurchblutung gewährleisten und Ablagerungen in den Blutgefässen verhindern.

Das ganze Menü ist so zusammengesetzt, dass ein starker Anstieg des Blutzuckerspiegels verhindert wird. Sie fühlen sich fit, leistungsfähig und lange satt.