



Pasti sani per sentirsi meglio ed avere  
una salute migliore

**MANGIAMO MEGLIO**

**ZDRAVILIŠČE RADENCI**

SAVA HOTELS & RESORTS

# MANGIAMO MEGLIO

con il programma

## FAI UNA SCELTA SANA

al Centro salutare delle Terme di Radenci



Un'alimentazione sana è la base del benessere. Spesso ci rendiamo conto dell'importanza di un'alimentazione sana solamente quando ci ammaliamo. Allora iniziamo a pensare ai modi in cui il cibo che scegliamo influisce sul nostro corpo.

Con una scelta sana e intelligente degli alimenti assicuriamo al corpo tutte le sostanze necessarie per funzionare al meglio. Poiché alle Terme di Radenci siamo consapevoli dell'importanza dell'alimentazione per la vostra salute, i nostri cuochi, in collaborazione con la nutrizionista Mojca Cepuš, hanno preparato per voi consigli e suggerimenti sulla scelta di pasti che vi aiuteranno a mantenere salute e vitalità durante la vostra permanenza alle Terme di Radenci.

I nostri cuochi preparano le pietanze con cura. Nel ristorante sono sempre a vostra disposizione piatti adatti a preservare la salute del vostro cuore e il vostro peso forma, a combattere il diabete e lo stress quotidiano e a mantenere in salute i reni.

Abbiamo preparato per voi anche alcuni consigli utili e pratici da seguire sia durante la vostra permanenza presso la nostra struttura sia una volta tornati a casa.

Sfogliate l'opuscolo, seguite le indicazioni fornite direttamente al ristorante e scegliete la salute.



I consigli e le pietanze suggerite dalla nutrizionista Mojca Cepuš sono preparati in base alle linee guida del Ministero sloveno per la salute e dell'Organizzazione mondiale della sanità.



# Indice



5 regole essenziali  
per una sana alimentazione 5

I più grandi errori nell' alimentazione 6

Evitate i principali veleni  
dei cibi moderni 7

Un' alimentazione sana durante la vostra  
permanenza alle Terme di Radenci 8

Alimentazione sana anche a casa 9



Per un cuore sano 10



Per tenere sotto controllo la Glicemia 14



Per una silhouette snella 18



Per vincere lo stress 28



Per la salute dei reni 32

# 5 regole essenziali per una sana alimentazione

- 1. Pasti regolari**  
Si consigliano più pasti moderati (3-6), distribuiti a intervalli regolari durante il giorno.
- 2. Acqua**  
Se il vostro stato di salute lo consente, si consiglia di bere da 1,5 a 3 litri di acqua al giorno.
- 3. Caffè**  
Vi consigliamo di bere fino a 2 tazze di caffè al giorno senza latte né zucchero. Se non riuscite a bere il caffè senza zucchero, scegliete quello non raffinato.
- 4. Dieta colorata**  
Scegliete alimenti colorati. La frutta e la verdura contengono sostanze nutritive uniche, di importanza essenziale per la salute.
- 5. Alimenti trasformati**  
Evitate gli alimenti trasformati. Il 50% del pasto dovrebbe consistere di verdura.

1,5 - 3 l  
al giorno

# I più grandi errori nell'alimentazione



- 1. Saltare i pasti**  
Saltando i pasti non si fornisce al corpo l'energia di cui ha bisogno, quindi esso inizia a "risparmiare": il metabolismo rallenta e il corpo inizia ad immagazzinare i grassi. Inoltre, se saltate un pasto, avrete molta più fame a quello successivo e, con ogni probabilità, ciò che mangerete dopo non sarà bilanciato.
- 2. Mangiare poca verdura**  
La verdura è una ricca fonte di vitamine, minerali e antiossidanti che proteggono la nostra salute. Essa ha inoltre un alto contenuto di fibre, le quali giovano al nostro sistema digestivo.
- 3. Evitare i carboidrati**  
Per un'alimentazione equilibrata e sana sono importanti tutti i tipi di nutrienti. I carboidrati sono un'importante fonte di energia, sia per il corpo che per il cervello.
- 4. Insalata di pollo a pranzo**  
Fare la fame non porta mai risultati a lungo termine. Con questo tipo di pranzo non offriamo al nostro corpo abbastanza energia ed è molto probabile che compenseremo la mancanza di energia con un pasto serale poco sano.

# Alimenti che vi consigliamo di evitare

## Zucchero raffinato

Durante la digestione e il metabolismo lo zucchero raffinato sottrae all'organismo importanti minerali e vitamine.

☞ *Scegliete lo zucchero non raffinato: la melassa, il succo d'agave, lo sciroppo di mela, lo zucchero grezzo.*

## Sale raffinato

Il sale è estremamente importante per il funzionamento dell'organismo umano, in quanto funge da conduttore. È essenziale per numerose funzioni corporee, compreso il normale funzionamento del sistema nervoso, la contrazione e il rilassamento muscolare e il mantenimento del corretto equilibrio di acqua e minerali nel corpo.

☞ *Scegliete il sale non raffinato che, rispetto al sale raffinato, contiene molti più minerali, quali magnesio, ferro, potassio, calcio, rame, zinco e fosforo.*

## Farina raffinata

Come nel caso dello zucchero e del sale, anche nella produzione della farina bianca si perde la maggior parte dei minerali, delle vitamine e delle fibre.

☞ *Scegliete prodotti integrali, ricchi di fibre, che grazie alla loro composizione hanno un impatto minore sul calo e sull'aumento dei livelli di zucchero nel sangue: il riso integrale e cereali alternativi, come il grano saraceno, il miglio, la quinoa, l'amaranto ...*

## Latte omogeneizzato

Il processo di omogeneizzazione utilizzato per ritardare la scadenza del latte sarebbe

responsabile dell'arteriosclerosi e dell'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue.

☞ *Scegliete latte pastorizzato non omogeneizzato, sottoposto solo a trattamento termico.*

## Grassi idrogenati o trans

Questi si trovano soprattutto negli alimenti altamente trasformati a livello industriale, come dolci e snack salati, vari concentrati e cibi precotti. Verificare sulla dichiarazione se il prodotto contiene grassi idrogenati.

☞ *Sostituiteli con alternative più sane: burro, olio di cocco, ma anche i ciccioli sono una scelta migliore, sempre in modiche quantità.*

## Prodotti trasformati a base di carne

Contengono numerosi additivi che permettono di migliorarne la stabilità e influenzano sul colore, l'aroma e il sapore dei cibi. Il consumo di questi prodotti è collegato con l'aumento del rischio di sviluppare tumori.

## Glutammato monosodico, E621

Questo esaltatore di sapidità, che si trova molto frequentemente nella cucina cinese, nelle zuppe liofilizzate, nei dadi, nelle salse, negli snack salati, negli insaccati e in numerosi altri prodotti alimentari, ha molti effetti indesiderati. Può provocare malessere, vomito, diarrea e crampi addominali, emicrania, sensazione di pressione alla testa, aumento del battito cardiaco. Al momento dell'acquisto leggete le etichette e cercate di evitarlo.

La nostra e la vostra salute ci sta particolarmente a cuore, pertanto la preparazione dei nostri piatti non contempla l'utilizzo degli alimenti sopra elencati. Non usiamo amplificatori di gusto, come ad esempio il glutammato di monosodio, né alimenti geneticamente modificati.

# Un'alimentazione sana durante la vostra permanenza alle Terme di Radenci

Nel ristorante dell'hotel i nostri cuochi, in collaborazione con la nutrizionista Mojca Cepuš, vi preparano quotidianamente piatti con i quali è possibile:

- mantenere in salute il vostro cuore;
- adeguare l'alimentazione ad una dieta specifica per il diabete;
- curare la salute dei vostri reni;
- ottenere un corpo in forma e perseguire una sana perdita di peso;
- combattere lo stress quotidiano.

A colazione, pranzo e cena seguite le indicazioni accanto alle pietanze nel ristorante dell'hotel.



# Alimentazione sana anche a casa

È nostro desiderio che voi continuiate a nutrirvi in modo sano per conservare salute e benessere anche quando tornate a casa.

Perciò in quest'opuscolo vi abbiamo preparato alcuni consigli per un'alimentazione sana.

Scegliamo la salute!





**Dott. Andrej Vugrinec**  
specialista in medicina interna,  
cardiologia e medicina vascolare

*“Un'alimentazione sana e bilanciata è uno dei fattori più importanti per mantenere la salute del cuore e del sistema vascolare. Scegliete gli alimenti migliori per il vostro sistema circolatorio, mangiate pasti moderati più volte al giorno e godetevi il vostro cibo!”*

### **Quali sono i fattori di rischio per la comparsa di malattie cardiovascolari?**

- Età, sesso (maschi); ultimamente si nota un incremento delle malattie cardiovascolari nelle donne
- Ipertensione arteriosa
- Livelli troppo elevati di lipidi sierici o acidi grassi nel sangue
- Aumento del peso corporeo
- Inattività fisica
- Stress
- Fumo e consumo di bevande alcoliche
- Diabete



Per un cuore sano  
Scegliamo la salute



### **Sapete che...?**

- Le donne con un alto livello di zucchero nel sangue sono 7 volte più soggette al rischio di malattie cardiache.
- Le malattie cardiovascolari sono la causa principale di morbosità e mortalità. Secondo i dati dell'Istituto nazionale della salute pubblica, nel 2012 in Slovenia le malattie cardiovascolari hanno provocato il 39% di tutti i decessi, il 32% tra gli uomini e il 45% tra le donne.



Nel nostro ristorante vengono preparati piatti che possono contribuire alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

## Scegliete più ...

### ... alimenti sani contro le malattie cardiovascolari

- Alimenti colorati che contengono molta vitamina C, fibre e acidi grassi omega 3, preparati con pochi grassi saturi e poco sale.

### ... cibi che contengono polifenoli e carotenoidi

- I polifenoli sono presenti in alimenti di colore rosso, blu o viola.
- I carotenoidi si trovano in alimenti di colore giallo, rosso, arancione e anche in quelli verdi.

### ... acidi grassi insaturi, specialmente gli omega 3

- Salmone, sardine, semi di lino, mandorle, noci, nocciole, semi di zucca, fiocchi d'avena...



### ... fibre

- Fiocchi d'avena, fagioli neri, ceci, riso integrale, mirtillo, carote, spinaci, pomodori, zucche, meloni, cavoli rossi, broccoli, cavolfiori, arance, kiwi, cipolla, aglio, miglio, segale, verze, cavoli cappucci, lattuga...

### ... vitamina C

- Peperoni, prezzemolo, arance, kiwi, pompelmi, pomodori, fragole, cavoletti di Bruxelles...



## Mangiate meno ...

### ... carni grasse, ad eccezione del pesce

### ... dolci

### ... grassi idrogenati

- Si trovano nelle creme spalmabili nella margarina e in vari piatti pronti, paté, creme spalmabili al latte...

### ... sale raffinato

## Un consiglio

Per un'alimentazione sana è vitale la costanza, ma certe volte è difficile opporsi alla tentazione. Potete mitigare il rischio combinando gli alimenti nel modo giusto:

- aggiungete carne suina, ciccioli o trito di lardo in quantità moderate ad alimenti con proprietà protettive: combinateli ad esempio con vitamina C e fibre – un'ottima scelta è rappresentata da insalate verdi, crauti, rape, cipolla, aglio ecc.;
- mangiate la carne con un contorno di verdura;
- combinate i cibi ricchi di sale con alimenti ricchi di potassio: verdure a foglia verde, fagioli, zucche, patate, pomodori, albicocche, banane, arance...

# Per tenere sotto controllo la glicemia

Combiniamo i cibi in modo corretto e scegliamo la salute



L'alimentazione – insieme ai farmaci, naturalmente – ha un ruolo centrale nel controllare con successo il diabete. Con un'alimentazione adatta non solo preveniamo le complicazioni legate alla malattia, ma possiamo persino evitarne la comparsa.

L'alimentazione, per chi è affetto da diabete, non è molto differente dall'alimentazione di una persona sana – una dieta ricca di elementi protettivi aiuta a mantenere il peso forma. Con il diabete, è importante che i pasti abbiano un basso carico glicemico, il che può essere ottenuto con un apporto limitato di carboidrati, anche integrali.



**Dott. Andrej Vugrinec**  
specialista in medicina interna,  
cardiologia e medicina vascolare

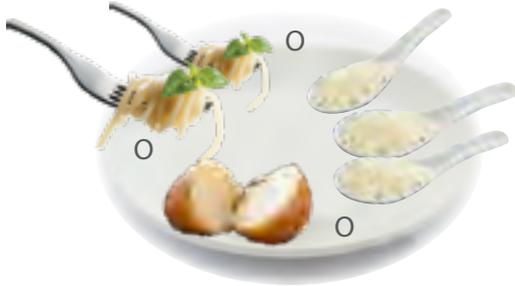
*“Il diabete è il più importante fattore di rischio per la comparsa di malattie cardiovascolari. Nell'85% dei casi si tratta di una malattia caratteristica delle persone in sovrappeso. Un'alimentazione adatta è cruciale per mantenere sotto controllo la glicemia e nello stesso tempo ridurre il peso corporeo. La decisione di dimagrire deve partire innanzitutto dalla testa; poi bisogna perseguire tale obiettivo meticolosamente. Si consiglia una perdita di peso lenta, fino a 1 kg al mese. Sebbene inizialmente sembri poco, è il metodo più sicuro e sano di perdere peso a lungo termine. Tutte le diete esotiche, o addirittura estreme, sono dannose”.*



## Parti con la giusta combinazione

Il piatto deve includere

- da 25 a 50 g di alimenti contenenti carboidrati.



Ciò significa, ad esempio:

- 2 forchettate di pasta oppure
- 3 cucchiaini di riso oppure
- 1 patata media oppure
- mezzo panino

- il resto dello spazio sul piatto va riempito con alimenti proteici grassi (carne, uova, formaggio) e verdura.



Il piatto deve includere:

il 50% di verdura  
 il 25% di proteine  
 il 25% di carboidrati.

### Il carico glicemico (CG) non è uguale all'indice glicemico (IG).

Anche se un alimento ha un indice glicemico alto, l'aumento di zucchero nel sangue dipende dalla quantità che si ingerisce, il che è specificato dal carico glicemico.

La formula per calcolare il carico glicemico CG è:

$$CL = \frac{GI}{100} \times CI \text{ per porzione}$$

- carico basso: indice inferiore o uguale a 10
- carico alto: indice superiore o uguale a 20

Il carico glicemico si abbassa con fibre, proteine, grassi e aceto.

## Gli alimenti top contro il diabete



### Avocado

Contiene grassi sani e pochissimi carboidrati: 9 g/100 g di frutto, di cui ben 7 g di fibre, che regolano il livello di zucchero nel sangue e l'aumento dell'insulina.



### Fagioli e legumi

Le fibre e le proteine contenute nei legumi aiutano a regolare il livello di zucchero nel sangue.



### Broccoli

Nel corpo, il betacarotene viene lentamente trasformato in vitamina A, la quale è importante per la salute di pelle, occhi, ossa e denti. Contenendo una minima quantità di carboidrati, hanno un effetto benefico sul livello di zucchero nel sangue.



### Lamponi

Regolano positivamente il livello di zucchero nel sangue, poiché contengono ben 7 g di fibre su 100 g di frutta (in virtù dei piccoli semi in essi contenuti).

### Evitare:

- cibi troppo grassi
- dolci
- bibite dolcificate
- elevate quantità di frutta (massimo 2 frutti o 150 g di bacche per pasto)

# Per un corpo in forma e una sana perdita di peso scegliamo la salute



Oggigiorno i ritmi di vita sempre più frenetici fanno sì che mantenere abitudini alimentari e fisiche sane, e quindi uno stile di vita salutare, sia una vera e propria sfida. L'alimentazione sana e il mantenimento del peso forma sono importanti per rimanere in salute e prevenire l'evolversi di malattie croniche non contagiose (diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, cancro, malattie croniche dei polmoni, obesità, depressione, ansia, osteoporosi...).



**Dott. Andrej Vugrinec**  
specialista in medicina interna,  
cardiologia e medicina vascolare

*“I ritmi di vita frenetici con numerosi impegni (spesso anche completamente inutili), da una parte ci offrono un benessere quasi incredibile, d'altro canto, però, ci negano in gran parte di godere tranquillamente e in modo più profondo della vita.*

*Nonostante l'agio in cui viviamo, l'inattività fisica, la stanchezza cronica, la mancanza di sonno, l'esposizione frequente a situazioni stressanti e il malumore sono dannosi per la nostra salute. Un'alimentazione veloce, malsana e squilibrata, a orari sbagliati, è uno dei pezzi più importanti del mosaico dello stile di vita poco sano dell'uomo moderno. Rallentare i ritmi, riposare, essere attivi fisicamente, gioire della compagnia della famiglia e degli amici con un pasto sano e gustoso e un bicchiere di vino non possono che avere un effetto rilassante, alleviare lo stress e prevenire lo sviluppo di malattie. Il nostro obiettivo non sarà solo vivere più a lungo, bensì vivere anche meglio e più pienamente”.*

## Sapete che ...?

- Sempre più persone in Europa sono sovrappeso. Le principali cause sono i cambiamenti nelle abitudini alimentari e l'aumento dell'inattività fisica.
- L'obesità è uno dei fattori di rischio più importanti per la comparsa di malattie cardiovascolari. Inoltre peggiora la qualità della vita ed è causa di morte prematura.
- In Slovenia, secondo i dati dell'ufficio statistico europeo, l'Eurostat, il 16,3% delle donne e il 17,3% degli uomini oltre i 18 anni sono obesi. Sono considerate obese le persone il cui indice di massa corporea è superiore a 30.



Perdere peso in modo sano non vuol dire fare la fame. La chiave è la giusta combinazione di nutrienti e quantità. È importante godere del cibo, perciò prepariamoci dei pasti che ci piacciono.

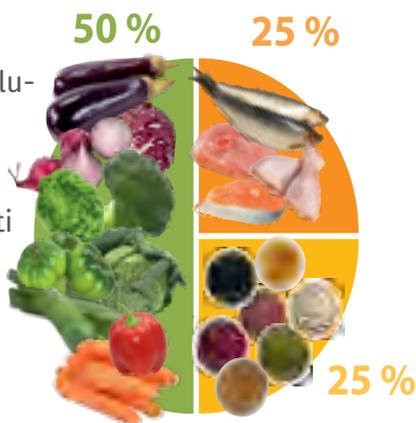
### Evitate gli errori più gravi:

- saltare i pasti;
- insalata di pollo a pranzo: un pasto di questo tipo non ci dà abbastanza energia per affrontare la giornata. Può essere però un'ottima cena dietetica;
- evitare i grassi: a parte i grassi idrogenati, che sono dannosi per la salute, i grassi sono essenziali per un normale funzionamento dell'organismo (per il sistema nervoso e per il funzionamento del cervello), rendono possibile l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e danno il senso di sazietà.

A pranzo mangiate un'insalata e una zuppa.



Il piatto deve includere:  
il 50% di verdura  
il 25% di proteine  
il 25% di carboidrati



### Suggerimenti di possibili pranzi in regime di dieta dimagrante:

- 1 Petto di pollo (100 g), pappa di grano saraceno (80 g) e verdura (a volontà).
- 2 Pesce (200 g), polenta (50 g) e bietole (a volontà).
- 3 Coscia di pollo, patate (250 g) e fagiolini verdi (a volontà).

## Le regole più importanti per una dieta sana e di successo secondo i consigli della nutrizionista Mojca Cepuš

### 1 Diminuite l'apporto calorico

Durante la dieta non dovete avere fame. Dimagrire in modo sano significa perdere da circa 0,5 a 1 kg alla settimana. Calcolate il vostro consumo di energia giornaliero e sottraete 500 kcal. La maggior parte delle calorie giornaliere vanno ingerite entro le 16:00.

### 2 Zigzag

Non è necessario mangiare ogni giorno le stesse identiche cose. Per dimagrire è più utile mangiare quantità differenti di cibo ogni giorno. Se avete calcolato un apporto giornaliero di 1500 kcal\*, il primo giorno si possono assumere 1400 kcal, il secondo 1500 kcal, il terzo 1600 kcal, quindi si ripete il ciclo.

\* Per facilitare la comprensione, nel testo abbiamo usato come unità di misura le chilocalorie. Una chilocaloria (1 kcal) equivale a 4,18 KJ.

### 3 Aumentate l'apporto di fibre

Sostituite tutti i prodotti di farina bianca con quelli integrali. In tal modo abbasserete il carico glicemico del pasto, migliorerete il vostro sistema immunitario e aumenterete la sensazione di sazietà.

### 4 Pasti regolari

Non saltate i pasti. Assumete da 3 a 6 pasti durante tutto l'arco della giornata a intervalli regolari. Se, nonostante tutto, vi capita di non avere cibo a disposizione quando è ora di mangiare, durante una dieta è meglio mangiare qualcosa di piccolo, anche se si tratta di cioccolato o un biscotto di farina bianca, piuttosto che non mangiare niente, altrimenti mangerete troppo durante il pasto seguente. Viene considerato un pasto tutto quello che ha valore energetico (anche un caffè con latte o un bicchiere di succo di frutta).

### 5 Carboidrati al mattino, proteine al pomeriggio

I carboidrati forniscono energia al corpo. È consigliabile mangiarli a colazione, merenda e pranzo. I pasti pomeridiani siano prevalentemente proteici: una maggiore quantità di latticini, un po' di carne, frutta a guscio e naturalmente quantità illimitate di verdura e carne. La vitamina C migliora l'assorbimento del ferro dal cibo.

### 6 Non è importante solo cosa mangiate, ma anche quanto mangiate

Quando mangiate al ristorante, la regola base a cui attenersi è di mangiare la metà o un terzo della porzione di cibo e una doppia porzione di verdura. Evitate le zuppe di verdure, poiché di solito in esse si nascondono grassi e addensanti.

Nel ristorante dell'hotel alle Terme Radenci, il cibo viene preparato senza grassi trans e addensanti non necessari. Se necessario, le pietanze vengono addensate in modo naturale con patate grattugiate. Il buon sapore dei nostri piatti è garantito dagli ingredienti di qualità e dalle spezie naturali.



## Alimenti top per una dieta dimagrante sana

### Asparagi e verdure a foglia verde

In media contengono 20 kcal e 2 g di fibre per 100 g. Si possono gustare crudi, cotti o rosolati. Contengono acido folico, il quale ha un'azione preventiva nelle malattie cardiache, vitamina C, che è importante per una pelle compatta e un sistema immunitario sano e che ha nel contempo un effetto antinfiammatorio, e potassio, che aiuta a regolare la pressione sanguigna e la quantità di acqua nel corpo...



### Fiocchi d'avena

Sono l'alimento perfetto per dimagrire. Per la loro speciale composizione e l'alto contenuto di fibre garantiscono una duratura sensazione di sazietà. Contengono betaglucano, di cui è stato scientificamente provato l'effetto di abbassare il livello di colesterolo.



### Fragole, anguria, melone

Benché la frutta sia solitamente sconsigliata durante le diete dimagranti, ciò non è completamente vero. Durante le ore antimeridiane si possono consumare senza problemi fino a 2 frutti, anche una banana, mentre nel pomeriggio è meglio scegliere fragole, anguria o melone, visto che contengono solo circa 30 kcal/100 g. Si consiglia una porzione da 250 a 500 g.



### Uova

Sono uno dei pochi alimenti che contengono una quantità così elevata e una combinazione così ricca di sostanze biologicamente attive essenziali per la vita. Contengono vitamine del gruppo B, vitamina A, fosforo, zinco, ferro... Danno la sensazione di sazietà, ci mantengono svegli e influiscono beneficamente sulle nostre capacità cognitive. Le migliori sono quelle affogate o alla coque, dove il tuorlo rimane crudo. Evitare prodotti a base di uova (quali ad esempio pasta all'uovo e biscotti).

### Qual è la porzione ideale per dimagrire?

Pane	dimensioni del palmo di una mano senza contare le dita
Carne	dimensioni del palmo di una mano aperta
Formaggio	dimensioni di due dadi
Frutta (ca. 250 g)	1 banana o ciotola di frutti rossi o un piccolo grappolo d'uva o 2 mele o 2 pesche...
Maionese, ketchup	1 cucchiaino
Riso prima della cottura	1 pugno
Pasta	spessore equivalente a 7 matite
Frutta secca e a guscio	½ pugno
Ricotta	3 cucchiaini abbondanti



### SOS spuntini: i suggerimenti della nutrizionista Mojca Cepuš

Preparatevi dei pacchetti di emergenza da poter tenere sempre a portata di mano:

- **nella borsetta:** barrette crude di frutta secca e frutta a guscio;
- **in automobile:** mele, fiocchi di cereali, barrette crude, frutta secca;
- **in ufficio:** vari tipi di frutta, avocado, frutta a guscio, frutta secca, barrette crude, cracker, fiocchi di cereali, hummus, ricotta, kefir.



La nutrizionista Mojca Cepuš consiglia il seguente menù per ridurre il peso corporeo:



Pasto	Tempo	Cibo	Suggerimenti
<b>Colazione</b>	8:00-8:30  Più importante dell'orario è mantenere degli intervalli regolari tra i pasti.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frittata con due uova e porro</li><li>• Pane integrale (50 g)</li><li>• 5 pomodori ciliegini</li></ul>	Ogni mattina, prima della colazione, bevete un bicchiere d'acqua con succo di limone, erba d'orzo e vitamina C, un cucchiaino di crusca, un cucchiaino di olio di semi di lino o olio di pesce.
<b>Merenda</b>	11:00-11:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutta di stagione</li></ul>	
<b>Pranzo</b>	14:00-14:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta integrale (70 g) con salsa di pomodoro e ceci</li><li>• Basilico</li><li>• Un cucchiaino di parmigiano</li><li>• Una ciotola di insalata</li></ul>	Saltiamo i pomodori con la cipolla su poco grasso, aggiungiamo i ceci cotti e spezie a volontà.
<b>Merenda</b>	17:00-17:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un vasetto di kefir intero prodotto da latte non omogeneizzato</li></ul>	
<b>Cena</b>	20:00-20:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zuppa di broccoli</li><li>• Carne di cavallo o di tacchino (100 g)</li><li>• Asparagi rosolati</li><li>• Limonata</li></ul>	

Si consiglia il consumo di integratori per migliorare la digestione e rafforzare il corpo durante la perdita di peso.

<b>Crusca (naturale, non precotta)</b>	La trovate in tutti i negozi meglio forniti.	Prima di consumarla, è necessario ammorlarla. Mescolate un cucchiaino di crusca con acqua e bevete prima di ogni pasto. Potete anche mescolarla alla zuppa.
<b>Vitamina C</b>	La potete acquistare in farmacia.	Scegliete vitamina C naturale. Il modo migliore di assumerla è 2 o 3 volte al giorno assieme ai pasti. Regolate le dosi secondo le vostre esigenze e le indicazioni sulla confezione.
<b>Olio di lino spremuto a freddo o olio di pesce</b>	Lo trovate in tutti i negozi meglio forniti.	Ogni mattina prima della colazione bevete un cucchiaino di olio di lino o di pesce. In tal modo garantirete al vostro corpo gli acidi grassi insaturi omega 3 essenziali. Se si mangia pesce due volte alla settimana, questo non è necessario.
<b>Erba d'orzo</b>	La potete acquistare nei negozi biologici o in farmacia.	L'erba d'orzo è un multivitaminico naturale e ha un influsso benefico sul vostro stato di salute generale. Tra un pasto e l'altro aiuta a lenire la sensazione di fame. Mescolate un cucchiaino di erba d'orzo con acqua e aggiungete, a piacere, del succo di limone. Assumetela tenendo conto delle indicazioni sulla confezione.





## Idee per tutti i pasti in una dieta dimagrante sana

### Colazione

Vi consigliamo di scegliere gli alimenti per la colazione in base ai colori.

#### Colazione alla frutta

- 2 arance, una banana
- 2 mele grattugiate
- 30 g di frutta a guscio
- Qualsiasi tipo di frutta di stagione
- Frullato di frutta e verdura

#### Esempi di colazioni miste

- Un panino integrale, una mela
- 50 g di fiocchi di avena, farro o orzo con frutta secca (1 pugno) e latte vegetale – i fiocchi vanno tenuti in ammollo per una notte oppure cotti
- Yogurt bianco, 50 g di bacche, 3 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 250 g di ricotta, un cucchiaino di miele, una banana
- Pappa di miglio cotta con uvetta

#### Esempi di colazioni proteiche

- 60 g di pane integrale, verdura, 100 g di tofu affumicato
- 3 panini di riso, crema di ceci (bollite i ceci, aggiungete della cipolla finemente tritata, aglio e un cucchiaino d'olio di oliva e passate al setaccio)
- Crema spalmabile alla ricotta, pane di farro integrale
- Un vasetto di kefir con semi di lino
- Un panino integrale (60 g), 2 fette di prosciutto, 2 peperoni verdi
- Un uovo al tegamino, 30 g di pane integrale, 2 pomodori
- Un panino integrale (60 g), una scatoletta di tonno al naturale, 2 peperoni verdi o altra verdura a scelta

### Merenda antimeridiana

La merenda è il pasto in cui potete mangiare qualcosa di dolce senza aver timore per il vostro peso.

- Una pallina di gelato e una mela
- 20 g di cioccolato, preferibilmente fondente, e un'arancia
- Uno yogurt bianco intero
- 2 frutti, ad es. 2 arance
- 3 dcl di succo di frutta naturale e un biscotto integrale
- 100 g di prugne secche
- 100 g di albicocche secche
- Barretta proteica cruda
- 3 dcl di frullato

### Pranzo

#### Zuppa

Si può trattare di brodo o zuppa cremosa. Nella preparazione delle zuppe cremose potete usare un cucchiaino di crema d'avena o di panna naturale; la verdura va passata. Preparate tutte le zuppe soffriggendo la cipolla in poco grasso (10 g) e aggiungendo la verdura scelta. La zuppa può essere mangiata in quantità illimitate.

- Zuppa di cavolfiore (ottima per l'intestino)
- Zuppa di broccoli (ottima per il sistema immunitario e quello nervoso)
- Zuppa di carote (ricca di antiossidanti)
- Zuppa di cipolla (rafforza lo stomaco, il sistema immunitario, diminuisce la quantità di grassi nel sangue)
- Zuppa di fagioli (i fagioli e i piselli sono ricchi di fibre e proteine di origine vegetale)
- Zuppa di piselli (contengono molte fibre, vitamina A e vitamine del gruppo B)
- Zuppa di rutabaga (ricca di vitamina B)
- Zuppa di porri (protegge l'intestino)

#### Contorno

Potete mangiare zuppa in quantità illimitate, eccetto quando è diversamente specificato in modo esplicito.

- Bietole cotte
- Cavolo verza cotto
- Zucchine rosolate
- Finocchi rosolati
- Mais cotto - una pannocchia o 150 g
- 5 olive
- Melanzane rosolate
- Funghi rosolati
- Ravanelli freschi
- Asparagi cotti o rosolati

- Fave cotte (1 tazza)
- Verdure miste rosolate con pochi grassi 30 g di legumi (lenticchie, fagioli, piselli ...)

#### Piatti principali

Come piatto principale scegliete alimenti ricchi di carboidrati (da 100 a 150 g). Se li combinate con della carne, allora la quantità di alimenti con carboidrati dovrà essere compresa tra 70 e 120 g, mentre la quantità di carne dovrà essere di circa 100 g.

#### Insalata

Se ordinate un'insalata al ristorante, chiedete che non venga condita. L'insalata può essere condita con sale, aceto o succo di limone e un cucchiaino da tavola di olio non raffinato.

### Merenda pomeridiana

La merenda dev' essere costituita principalmente di alimenti e verdure ricchi di proteine.

- 20 g di frutta a guscio
- 50 g di legumi
- Insalata
- Un vasetto di yogurt bianco
- 50 g di prosciutto con verdura

### Cena

Dovrebbe essere composta da verdura e proteine.

- Una ciotola di insalata con tonno al naturale
- 100 g di mozzarella e 3 pomodori
- Insalata verde con legumi
- Frutti di mare in insalata
- Tofu affumicato, 2 pomodori, insalata
- 3 dcl di yogurt bianco o kefir
- 150 g di ricotta leggera con cannella

# Vinciamo lo stress, scegliamo la salute



**Dott. Andrej Vugrinec**  
specialista in medicina interna,  
cardiologia e medicina vascolare

*“Una vita senza stress non la si può neanche immaginare – è importante quindi sapere come gestirlo. Ciò che determina quanto saremo oberati dallo stress non è tanto l’evento scatenante in sé, quanto soprattutto la nostra reazione ad esso. Nonostante uno stile di vita potenzialmente molto sano, con gli anni il corpo risente degli effetti di tutta una serie di influssi dannosi, perciò nella mezza età è consigliabile sottoporsi ad una visita medica preventiva con particolare attenzione al sistema cardiovascolare”.*

*“Il relax è la forma più alta di fiducia in sé stessi”.*  
(Marie von Ebner Eschenbach)

Nella gestione dello stress, il cibo non è importante solo quando siamo già sotto stress, ma può far sì che lo stress non abbia un effetto negativo così dannoso e duraturo su di noi.

Una ricerca dell’Università del Michigan (University of Michigan) ha dimostrato che i pazienti altrimenti sani, quando sono sotto stress e con un livello elevato di cortisolo (l’ormone dello stress) mangiano più spuntini di quanto facciano solitamente, quando il livello dell’ormone rientra nei valori normali. Lo zucchero può influire in maniera estremamente negativa sulla reazione allo stress; inoltre, ingerire elevate quantità di zuccheri semplici fa aumentare il livello di zucchero nel sangue e solitamente – dopo che esso si abbassa – ci rende ancora più affamati.



## Alimenti top per le giornate stressanti

### Antiossidanti

La miglior difesa contro lo stress è un corpo sano. La quantità di sostanze attive ingerite sarà più alta se si consumeranno alimenti vari e colorati.

#### Un consiglio

A merenda mangiate una manciata di frutta a guscio (10-15 frutti per pasto).

### Carboidrati complessi

Essi sono coinvolti nella produzione di serotonina, la quale ci fa sentire meglio. Si tratta di cereali a chicchi integri – fiocchi di avena, farro, orzo e frumento, prodotti di farina integrale, riso integrale, legumi, crema di ceci (hummus) o zuppa di fagioli.

### Carne contenente molto ferro

Il fegato, oltre al ferro, contiene anche molta vitamina B. Nel consumarlo, fate attenzione che provenga da un animale giovane che sia stato allevato biologicamente.

### Acidi grassi omega 3

Aiutano a superare le situazioni di stress e gli sbalzi d'umore, e anche a combattere la depressione e la sindrome premestruale. Sono contenuti soprattutto nel pesce grasso – salmone, sardine e acciughe. In alternativa possiamo assumere anche olio di pesce, semi di lino, frutta a guscio.

### Il pasto prima di coricarsi – un bicchiere di latte caldo con un cucchiaino di miele o mezza banana

I latticini contengono il calcio, che influisce positivamente sul sistema nervoso, e l'amminoacido triptofano. Il triptofano è un precursore della serotonina, il neurotrasmettitore dal quale si forma la melatonina, l'ormone del sonno. Scegliete latte fresco e non omogeneizzato. Le ricerche hanno dimostrato inoltre che ci addormenteremo più facilmente se prima di andare a letto mangiamo due kiwi o una manciata di noci.

#### Evitare:

- gli zuccheri semplici, che causano squilibri dello zucchero nel sangue: bibite dolcificate, yogurt alla frutta, cereali con zucchero, la maggior parte del cibo conservato;
- i prodotti a base di carne trasformata: salsicce, salumi, paté, wurstel;
- i grassi idrogenati o trans nella margarina, nei cibi trasformati industrialmente, nei cibi fritti preparati nei fast-food...

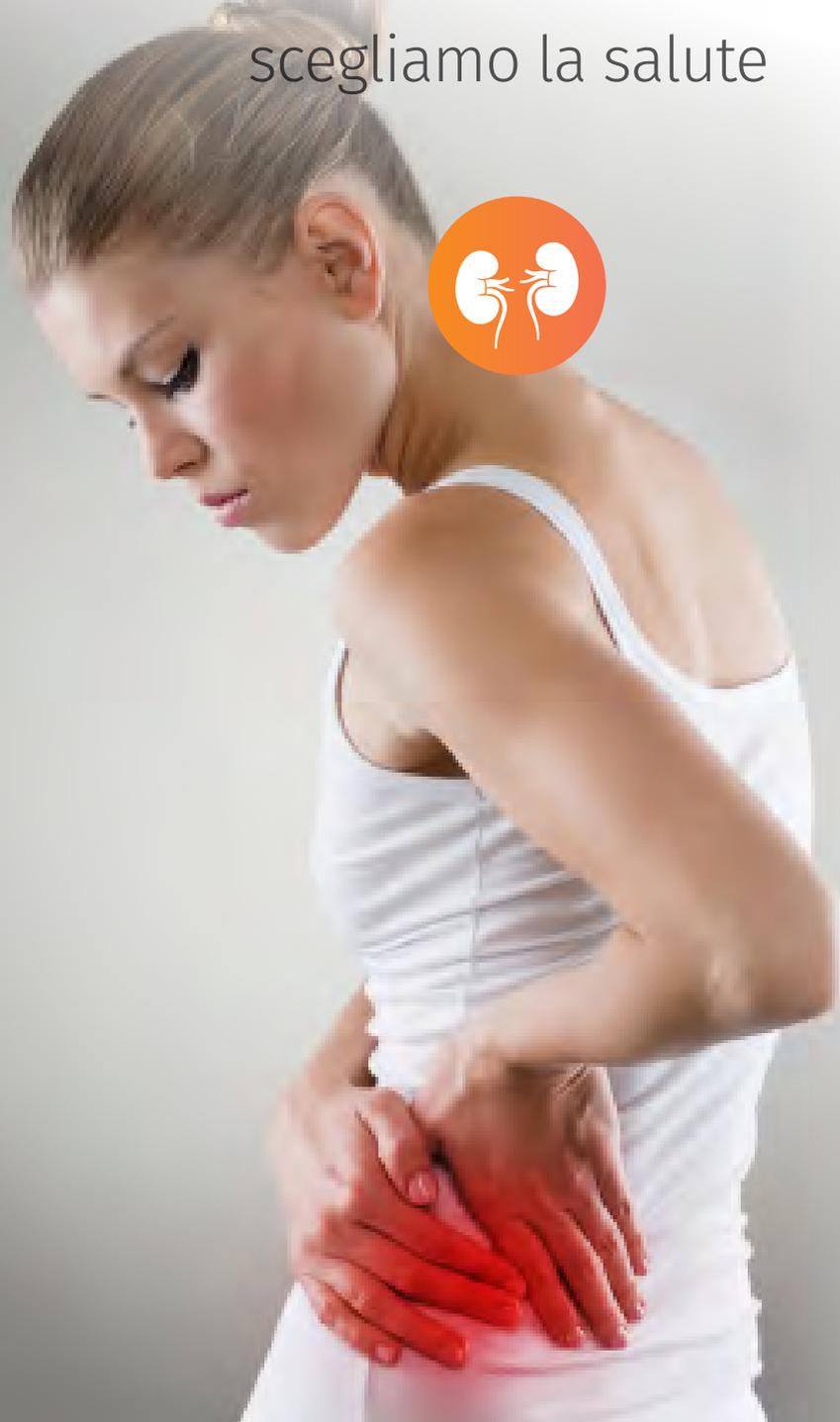


#### Consiglio

Se il lunedì consumate arance e una banana, ossia frutta arancione e gialla, il martedì scegliete ribes e prugne, vale a dire rosso e blu.

Antiossidanti	Gli elementi più importanti	Effetti benefici sulla vostra salute
pomodoro, anguria, fragole, ciliegie, amarene, cavoli rossi, rape rosse, ravanelli, peperoni	licopene betacarotene vitamina C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• il licopene riduce il rischio di sviluppo del cancro e la comparsa di malattie cardiovascolari</li> <li>• è importante per la salute del sangue, delle gengive, dei denti e delle ossa</li> </ul>
zucche, carote, arance, albicocche, mango, banane	betacarotene antocianine vitamina C potassio (negli agrumi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rafforza il sistema immunitario, mantiene la pelle e le ossa sane e protegge la salute degli occhi</li> <li>• il potassio è un elettrolita importante per la trasmissione degli impulsi attraverso il nostro corpo</li> </ul>
limoni, banane, ananas,	vitamina C betacarotene	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antinfiammatorio</li> <li>• protegge dall'insorgenza del cancro della pelle, del cancro ai polmoni, allo stomaco e all'intestino, del cancro al seno</li> <li>• protegge il sistema immunitario dalle infezioni virali</li> <li>• difende l'organismo dai radicali liberi</li> <li>• protegge la pelle dai raggi UV</li> </ul>
insalata, broccoli, spinaci, prezzemolo, piselli	tannino clorofilla cromo potassio fibre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• contro la stanchezza</li> <li>• cicatrizzazione delle ferite</li> <li>• sviluppo fisiologico delle cellule – aiuta nella purificazione dell'organismo</li> <li>• il magnesio regola l'intero sistema nervoso e muscolare</li> </ul>
melanzane, prugne, mirtilli, more, ribes	antocianine potassio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riduce le infiammazioni</li> <li>• per un'ottima memoria</li> <li>• migliora la circolazione del sangue</li> <li>• ha un effetto diuretico, libera dalle tossine e dai metaboliti dannosi</li> <li>• aiuta a normalizzare la pressione sanguigna</li> </ul>
pane nero, pasta integrale, riso scuro, fagioli, lenticchie	fibre ferro zinco vitamina B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aiuta nella formazione degli escrementi e nella purificazione dell'organismo</li> <li>• migliora lo stato psichico</li> <li>• zinco – trasmissione degli impulsi nervosi, divisione cellulare</li> </ul>
cipolla, aglio, pere, banane, cavolfiore, funghi	glicina fosforo flavonoidi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salute delle ossa</li> <li>• previene la crescita dei tumori</li> <li>• protegge nella lotta quotidiana contro i livelli troppo alti di colesterolo LDL</li> <li>• per il corretto funzionamento del sistema scheletrico</li> <li>• diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e del cancro</li> </ul>

# Per la salute dei reni scegliamo la salute



La dieta indicata per la salute dei reni non è una dieta classica e per essa non valgono le regole e i consigli generali per una sana alimentazione. Le malattie dei reni e i problemi ad esse connessi sono tanto numerosi quanti sono i pazienti che ne soffrono. Per redigere un menù ottimale consultate il vostro medico; le raccomandazioni del nostro hotel sono solo una base da cui partire e non possono sostituire le istruzioni del medico curante.

## Raccomandazioni generali per preparare i vostri menù

Quando scegliete i cibi da inserire nel menù, tenete conto che il vostro corpo ha bisogno di tutti gli alimenti per soddisfare i bisogni primari di nutrienti.

- Consumate giornalmente solo la quantità di cibo necessaria a mantenere un sano peso corporeo. Se desiderate dimagrire, consultatevi con il nostro personale medico per la scelta dei cibi. Nell'hotel viene usato solo sale marino sloveno non raffinato, in quantità molto moderate.
- Non aggiungete mai sale alle vostre pietanze.

### Proteine

Assumete una quantità sufficiente di proteine. Un apporto troppo basso di proteine e una quantità troppo alta di carboidrati possono portare alla perdita della massa muscolare e all'obesità.

- La carne contiene fosfati, perciò fate attenzione alle quantità: limitatevi a 80-100 g di carne al giorno, meglio ancora se suddivisa in due pasti. Scegliete i tagli meno grassi e rinunciate ai prodotti trasformati a base di carne. Anche il pesce contiene parecchi fosfati, ma in virtù degli acidi grassi omega 3 che contiene, i filetti di pesce sono altamente consigliati.
- Ricotta: da 2 a 4 cucchiaini al giorno, meglio se da sola
- Yogurt: 100-200 g al giorno
- Uovo: 1 al giorno
- Formaggio: la quantità giornaliera raccomandata è equivalente alla grandezza di due pollici.





### Come possiamo preparare la verdura a casa?

Tagliate la verdura a piccoli pezzi, aggiungete acqua (da 5 a 10 volte rispetto alla quantità di verdura) e lasciate in ammollo per due ore. In seguito eliminate l'acqua e bollite la verdura in acqua abbondante finché non è pronta. Invece del sale, usate le spezie.

### Prodotti integrali

Le fibre regolano la digestione e il livello di zucchero nel sangue. Dato che i prodotti integrali quali la pasta, il riso e i legumi contengono anche molto fosforo, fate molta attenzione alla quantità della porzione, che deve essere dai 60 ai 100 g per pasto.

### Frutta e verdura

Sono fonte di fibre e contengono molto potassio. È importante assumerne porzioni adeguate.

Durante la cottura, il potassio contenuto nella frutta e nella verdura passa nell'acqua, perciò la frutta e la verdura bollite sono più sicure in presenza di malattie renali. Allora, no alle zuppe e sì alla verdura cotta. Sì alla frutta cotta, no allo sciroppo della frutta cotta.

La frutta cruda è una ricca fonte di potassio, perciò se ne consiglia un consumo in porzioni moderate (1-3 frutti al giorno, ovvero 250 g). Fate attenzione in particolare a banane (un pezzo), pesche (una al giorno), albicocche (2 pezzi), ribes nero (2-3 cucchiaini), meloni (pezzi piccoli), uva rossa (15 chicchi).

Anche i succhi di frutta e verdura hanno un alto contenuto di potassio, perciò, per dissetarvi, sono preferibili le tisane alle erbe e alla frutta oppure semplicemente l'acqua.

La verdura in salamoia contiene molto sale/sodio.

Consumate piccole porzioni di patate (potassio) e legumi.

I latticini, i legumi, la frutta a guscio, i prodotti integrali e il cioccolato sono particolarmente ricchi di fosforo.



### Dolci

Evitate i dolci a base di latte e di ricotta, le torte al cioccolato, le creme e anche il gelato. Preferite invece un sorbetto analcolico, una fetta di strudel o biscotti semplici. La quantità indicata è una porzione corrispondente a due scatolette di fiammiferi.

### Acqua

Riguardo alla quantità di acqua e di acqua minerale di Radenci ricca di CO<sub>2</sub> da assumere, è consigliabile consultare il vostro medico. Se vi ha sconsigliato di bere grandi quantità di acqua, potete placare la vostra sete succhiando cubetti di ghiaccio o sciacquando la bocca con acqua fredda.



## I pazienti con malattie renali devono fare attenzione all'alto contenuto di...

### ... fosforo (pericoloso per le ossa)

Si consiglia di limitare l'apporto di fosforo ad un massimo di 700 mg al giorno.

### ... potassio (pericoloso per il cuore)

Il potassio si trova in quasi tutti gli alimenti, le quantità maggiori sono presenti nella carne, nel latte, nella frutta e nella verdura. Tutti gli alimenti citati sono generalmente parte della dieta giornaliera di un paziente con malattie renali. Potrebbero sorgere problemi solo se il loro consumo fosse troppo alto. Si consiglia di limitare l'apporto di potassio ad un massimo di 2000 mg al giorno.

### ... sodio/sale

Assumiamo molto sodio attraverso il sale da cucina e i cibi trasformati e conservati. È nascosto in grandi quantità anche nella senape, nella maionese e in altri tipi di creme spalmabili. Si consiglia di limitare l'apporto di sodio ad un massimo di 2000 mg al giorno. Per una lista di cibi contenenti fosforo, potassio o sodio, rivolgetevi al personale del ristorante.

# Dizionario dei nutrienti di base e la loro funzione

Per un'alimentazione sana e per la composizione di pasti di qualità è necessario conoscere la funzione principale dei nutrienti e in quali alimenti si trovano.

<p><b>CARBOIDRATI</b> Sono la fonte principale di energia per il corpo</p>	<p>Fonti di carboidrati: cereali, pane, pasta, pappe di cereali, riso, patate, caramelle, dolci, torte, gelati, succhi, yogurt alla frutta, frutta e verdura.</p> <p>Anche le fibre sono fonte di carboidrati. Le troviamo nei prodotti a base di cereali integrali, legumi, verdura e frutta.</p>	<p><b>Le fibre</b> non servono al corpo come fonte di energia. Le fibre alimentari diminuiscono il livello di colesterolo nel sangue, migliorano la secrezione delle sostanze nocive per il corpo, proteggono dal cancro all'intestino e aiutano significativamente a perdere peso, poiché da un pasto contenente fibre, il corpo immagazzina meno energia sotto forma di tessuto adiposo. Si raccomanda di assumere circa 50 g di fibre al giorno.</p> <p>Per dimagrire, la combinazione migliore è quella di carboidrati amidacei e fibrosi. Quelli amidacei danno energia, quelli fibrosi, invece, danno la sensazione di sazietà. Nella preparazione dei carboidrati usate pochi grassi, essendo entrambi fonti di energia.</p> <p>Nei legumi, oltre ai carboidrati, sono presenti anche proteine e fibre.</p>
<p><b>PROTEINE</b> Sono gli elementi di base del corpo.</p>	<p>Fonti di proteine: carne, uova, latticini, legumi, frutta a guscio, alghe; tra i cereali, quelli più ricchi di proteine sono il grano saraceno, l'amaranto, la quinoa, l'avena, il farro e il miglio.</p>	<p>È consigliabile assumere settimanalmente da 300 a 600 g di carne, ovvero circa 3 pasti.</p> <p>Tagliate via le parti grasse visibili e la pelle. Non frigate la carne, piuttosto preparatela con pochi grassi o alla griglia.</p>
<p><b>GRASSI</b> I grassi sono essenziali per mantenere salute e benessere. Tra l'altro, sono importanti per la salute della pelle, delle unghie e dei capelli, sono insostituibili nel trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E e K) e inoltre contribuiscono a regolare la pressione sanguigna e il livello di colesterolo nel sangue.</p>	<p>Si può distinguere tra i grassi saturi e quelli insaturi.</p> <p><b>Grassi saturi:</b> la maggior parte viene assunta con carne, burro, strutto, alcuni frutti a guscio, grasso di cocco e palma, panna e formaggio. È semplice riconoscerli, poiché a temperatura ambiente sono allo stato solido. Essi dovrebbero costituire un terzo di tutti i grassi ingeriti.</p> <p><b>Grassi insaturi:</b> a temperatura ambiente sono allo stato liquido. Si tratta principalmente di oli</p>	<p><b>Grassi dannosi:</b> i grassi idrogenati, i grassi trans e i grassi raffinati si trovano soprattutto in margarine, caramelle, biscotti, wafer, cioccolato ecc.</p> <p>Possono nascondersi anche sotto il nome di grassi vegetali.</p>

<p><b>LIQUIDI</b></p>		<p>È consigliabile bere da 1,5 a 3 litri di acqua al giorno, a seconda del peso, dell'alimentazione e dell'attività fisica. Un'ottima abitudine è quella di bere ogni mattina, a stomaco vuoto, da 2 a 3 dcl di acqua tiepida.</p> <p>Le più dannose per il corpo sono le bibite con molto zucchero aggiunto.</p>
<p><b>BIOLOGICO, ECOLOGICO</b></p> 		<p>Gli alimenti biologici contengono più sostanze nutritive e meno residui dannosi di pesticidi. Si consiglia di scegliere, per i cibi che sono regolarmente sul vostro menù, alimenti di produzione biologica. Se mangiate ogni giorno patate, farete moltissimo per il vostro corpo se mangerete patate della più alta qualità; d'altra parte, se mangiate mirtillo solo poche volte all'anno, non ci sarà alcun danno né beneficio durevole in qualunque modo essi vengano prodotti.</p>

## VALORE CALORICO DEI SINGOLI ELEMENTI COSTITUTIVI DEGLI ALIMENTI

Elementi costitutivi	Calorie per grammo
Proteine	4 kcal
Carboidrati	4 kcal
Grassi	9 kcal
Alcol	7 kcal
Un grammo è paragonabile al peso di una graffetta per la carta.	

## LINEE GUIDA DI BASE PER IL CONTENUTO DI SALE, ZUCCHERO E GRASSI NEGLI ALIMENTI

### SALE

Contenuto accettabile: 0,3 g/100 g di prodotto

Contenuto alto: 0,3-1,5 g/100 g di prodotto

### ZUCCHERO

Contenuto accettabile: 5-10 g/100 g di prodotto

Contenuto alto: 10-15 g/100 g di prodotto

### GRASSI

Contenuto accettabile: 0,3-9 g/100 g di prodotto

Contenuto alto: 9-30 g/100 g di prodotto

## Panini imbottiti sani

Il panino, o sandwich, spesso viene considerato un pasto di scarsa qualità e poco salutare, e invece può essere anche molto sano, se preparato con ingredienti scelti.

I sandwich classici spesso contengono troppo pane bianco, creme alla margarina di scarsa qualità, carni trasformate con conservanti nocivi alla salute e troppo poca verdura – fibre, vitamine e minerali. Oltre a contenere ingredienti insalubri, tali panini sono anche ricchi di calorie.

Alle Terme di Radenci gli ingredienti per i panini vengono selezionati con cura. Come base viene usato pane di qualità prodotto con farina di grano saraceno, farro o farina integrale. Se viene scelta una più elevata quantità di farina bianca, il deficit di fibre sarà compensato con più verdura. Le creme spalmabili sono preparate con formaggio, burro o creme della nostra cucina realizzate con verdura o legumi e non contengono grassi trans o idrogenati. I prodotti trasformati a base di carne sono stati sostituiti dal petto di pollo oppure da carne bovina o suina arrosto preparata nella cucina del nostro ristorante.

Concedetevi quindi un sano panino nel bar Stil o nel caffè Izvir.



### Panino caldo con pollo

(petto di pollo grigliato, formaggio duro, rucola, pomodori ciliegini, olio d'oliva, aceto balsamico, panino integrale)

### Panino delle pianure del Pomurje

(spalla di maiale stagionata, pesto di semi di zucca, formaggio e olio di zucca, lattuga fresca e fette di pomodoro, pane di segale)

### Panino con trota affumicata

(trota affumicata, salsa al rafano, cetrioli freschi, lattuga, peperoni rossi sottaceto, pane pumpernickel)

## Frullati e bibite

I frullati, o smoothie, sono fonte di vitamine, minerali e fibre. Alle Terme di Radenci sono preparati in gran parte con verdura e solo poca frutta. Questi frullati contengono più fibre e, grazie al loro basso contenuto di zuccheri, hanno anche un carico glicemico minore.

Per gli ospiti che stanno particolarmente attenti al livello di zucchero nel sangue o che stanno perdendo peso abbiamo preparato frullati di verdura, di yogurt e proteici che contengono pochissimi zuccheri (meno di 5 g per 3 dcl/100 ml). Ad alcuni dei nostri frullati abbiamo aggiunto anche l'acqua minerale Radenska, aumentando così il loro contenuto di minerali. Questi sono particolarmente adatti agli sportivi e a chi pratica attività fisica a livello amatoriale, dato che sono un'ottima bevanda isotonica.

È consigliabile mangiare i frullati con il cucchiaino, come una zuppa, altrimenti si salta la prima fase della digestione dei carboidrati, che ha luogo nella bocca.

Gustateveli nel bar Stil e nel caffè Izvir.

### Bevanda allo yogurt

(yogurt, zenzero fresco, miele di castagne, cubetti di acqua minerale ghiacciata)



- Fatta con yogurt bianco intero.
- Con miele di castagne, ricca fonte di minerali.

### Frullato

(pesche, zucca moscata, carote, acqua minerale)



- Frullati fatti sul momento a base di frutta fresca e verdura cruda.
- Con l'aggiunta di elementi selezionati per il vostro benessere.

### Bevanda proteica Sun-Warrior

(preparato con latte vegetale o non omogeneizzato, con l'aggiunta di cannella, frutta o cacao)



- Le proteine vegetali sono facilmente digeribili, ipoallergeniche e non trattate termicamente.
- Particolarmente consigliata per tutti coloro che devono stare attenti alle fluttuazioni dello zucchero nel sangue e che sono a dieta.
- Adatta anche agli anziani, quando a causa della ridotta efficienza del metabolismo si consiglia un più alto apporto di proteine.



## Regno delle sorgenti minerali con 140 anni di tradizione

Gli effetti curativi dell'acqua minerale ricca di CO<sub>2</sub> della sorgente di Radenci furono riconosciuti già nel lontano 1882. Considerando il contenuto di diossido di carbonio, è una delle acque minerali più ricche d'Europa.



### LA CURA DELL'ACQUA MINERALE DI RADENCI RICCA DI CO<sub>2</sub>

Per migliorare la salute e aumentare il benessere, alle Terme di Radenci vi consigliamo di bere ogni giorno la nostra acqua minerale ricca di CO<sub>2</sub>.

Per avere un cuore sano, bilanciare la pressione sanguigna e regolare i disturbi gastro-intestinali, il dott. Andrej Vugrinec, specialista in cardiologia, medicina vascolare e interna, consiglia di assumere l'acqua minerale di Radenci ricca di CO<sub>2</sub> curativa 3 volte al giorno, un'ora prima dei pasti. Per ottenere un effetto ancora migliore, la cura dell'acqua minerale ricca di CO<sub>2</sub> va seguita per almeno cinque giorni consecutivi.

Prendete un bicchiere direttamente dalla sorgente curativa nel salone dell'acqua minerale di Radenci ricca di CO<sub>2</sub>.

### IL BAGNO MINERALE DI RADENCI RICCO DI CO<sub>2</sub>

I bagni minerali di Radenci ricchi di CO<sub>2</sub> influiscono positivamente sull'organismo, specialmente nei casi di malattie conariche, dando allo stesso tempo una sensazione di rilassamento e di benessere.

Il bagno minerale ricco di CO<sub>2</sub> è consigliato sia per gli effetti curativi sia per la prevenzione ed il benessere. Fare il bagno nell'acqua minerale di Radenci ricca di CO<sub>2</sub> ad una temperatura di 30-33°C ridona forza, permettendo al corpo di liberarsi efficacemente degli elementi "di scarto" e di rigenerarsi più velocemente, e migliorandone il sistema immunitario. Per prenotare un bagno minerale rivolgetevi alla reception del Centro della Salute o dell'hotel.