

FOOD BOOK



Vážení a milí hosté,

dovolte mi poskytnout Vám bližší informace o možnostech stravování v restauraci Grand bufet Sorrento, nabízející široký výběr pokrmů mezinárodní a české kuchyně. Hlavní důraz klademe především na výběr nejvyšší kvality surovin od prověřených dodavatelů a následnou zdravou a chutnou přípravu všech nabízených pokrmů.

Pokud jste se rozhodli stravovat dietně, máme možnost individuální konzultace s naší dietní poradkyní, která Vám je k dispozici

každý všední den. Pro zajištění individuální schůzky se prosím obraťte na obsluhu restaurace.

Pro Vaši lepší orientaci v naší pestré nabídce, jsou veškerá jídla označena štítky s detailní informací o daném pokrmu, abyste mohli dodržovat základní principy zdravého stravování, které právě Vašemu tělu nejlépe vyhovuje.

Přeji Vám dobrou chuť


David Zvára

Director of Food & Beverage Division


CARLSBAD PLAZA MEDICAL SPA & WELLNESS HOTEL 5★ SUPERIOR

 (+420) 352-441-111

 reservation@carlsbadplaza.cz

 Karlovy Vary, Česká republika

 www.carlsbad-plaza.cz

 @CarlsbadPlazaHotel

 carlsbadplaza

Označení pokrmů v restauraci Grand bufet Sorrento



Celkově zdravý pokrm



BIO produkt či produkt z místní farmy
nebo dodavatele



Způsob technologické přípravy:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| V — vařené | SV — sous-vide |
| D — dušené | S — smažené |
| P — pečené | PS — pošírované |
| G — grilované | K — konfitované |



Doplňkové informace jako například
národní produkt, či pálivost apod.

Příklad: Hovězí BIO maso - připravené technologií
Sous-vide, typická česká receptura



Beef meat
Говядина





Z čeho vybírat na našem bohatém bufetovém stole



1 — Zelenina Syrová zelenina by měla být součástí každého jídla (celkem 5 porcí vitaminovo-vlákninového jídla denně). Dušená nebo grilovaná zelenina by měla doplnit každou porci masa nebo ryby.



2 — Maso ano či ne? Náš výběr by se měl zaměřit na druhy libového masa, upravené především vařením, sous-vide, dušením nebo krátkým grilováním. Ne smažené. Uzeniny obsahují kromě nasycených mastných kyselin také nadměrné množství soli a konzervantů. To je důvod, proč uzená masa a párky nevyhledáváme.



3 — Luštěniny Skvělé pro naše zdraví! V kombinaci se zeleninou a kořením získáváme širokou nabídku pro každý den.



4 — Chléb, pečivo, přílohy Doporučujeme vybírat tmavší druhy pečiva s přidáním žitné mouky a semínek. Malá porce vařených brambor, dušené rýže nebo těstovin může mít na talíři své místo.



5 — Sýry Doporučujeme vybírat čerstvé sýry, tvaroh, cottage a jogurty s živou jogurtovou kulturou, v nabídce našich tvrdých sýrů označujeme vhodné druhy s obsahem do 30% tuku v sušině.

6 — Ovoce Doplní naše chutě o sladké a šťavnaté a navíc je bohaté na všechny významné nutriety. Ovocný fresh k snídani v malé skleničce (100ml) je bohatou dávkou vitamínů k úspěšnému nastartování nového dne. Ořechy, mandle a semínka také zpestřují seznam super-potravin.

7 — Tuky Nenahraditelný obsah omega3 mastné kyseliny v řepkovém oleji, na kterém jsou naše jídla připravována, pomůže ochránit naše cévy.

Zdravě, střídmě a pestře



Pravidelnost

Snídaně do 1 hodiny po probuzení, minimální přestávky mezi jídly 2-3 hodiny, poslední hlavní jídlo 4 hodiny před spaním. Přizpůsobení stravy dennímu režimu (například noční služby, fyzická aktivita.)

Vyváženost skladby jídel

Zastoupení správného poměru bílkovin, složitých cukrů, zeleniny a malého množství vhodného tuku. Denně 2-3 hlavní jídla, z nichž největší by měl být teplý oběd, konzumovaný v klidu a dostatečném čase. Omezení soli a sladidel (i umělých!).

Dostatečný příjem tekutin

Základem života a lidského organismu je voda. Proto je dostatečný denní příjem nesyčených neslazených tekutin zásadní. Omezit příjem alkoholu na 1 jednotku denně maximálně (2dcl vína-0,5l piva), vyhýbat se pravidelně konzumaci destilátů.

Střídmost a kvalita

Vybírat si můžeme z široké nabídky – ale vždy v malých porcích. Vyřazení instantních pokrmů a smažených pokrmů z fast foodů či balených baget (toto by mělo být vyhrazeno JEN pro VÝJIMEČNÉ krizové situace, kdy z provozních důvodů nestíháme kvalitní jídlo - tedy max. 1x-2x měsíčně).

Čistě složení potravin a vyhýbat se těm, které obsahují větší množství zahušťovadel, aromat a zvýrazňovačů chuti.

Lenka Mrázová
Dietní poradce

CARLSBAD PLAZA MEDICAL SPA & WELLNESS HOTEL 5★ SUPERIOR

 (+420) 352-441-111

 reservation@carlsbadplaza.cz

 Karlovy Vary, Česká republika

 www.carlsbad-plaza.cz

 @CarlsbadPlazaHotel

 carlsbadplaza