

FOOD BOOK



Дорогие гости!

Позвольте мне предоставить Вам более подробную информацию о питании в ресторане Grand Buffet Sorrento, который предлагает широкий выбор блюд международной и чешской кухни. Мы уделяем особое внимание выбору сырья самого высокого качества от проверенных поставщиков и приготовлению здоровой и вкусной пищи.

Если Вы решили придерживаться диеты, мы предлагаем возможность проконсультироваться с нашим специалистом по диетическому питанию,

который готов ответить на все Ваши вопросы в любой день. Для записи на консультацию, пожалуйста, обращайтесь к персоналу ресторана.

Для Вашей лучшей ориентации в нашем разнообразном предложении, все блюда обозначены табличкой с подробной информацией о продукте, чтобы Вы могли придерживаться основных принципов здорового питания, которые подходят именно Вам.

Желаю Вам приятного аппетита!

Давид Звара
Director of Food & Beverage Division

CARLSBAD PLAZA MEDICAL SPA & WELLNESS HOTEL 5★ SUPERIOR

 (+420) 352-441-111

 reservation@carlsbadplaza.cz

 Карловы Вары, Чешская Республика

 www.carlsbad-plaza.ru

 @CarlsbadPlazaHotel

 carlsbadplaza

Маркировка пищевой продукции в ресторане Grand Buffet Sorrento



В целом здоровая пища



БИО продукт или продукт от местной
фермы или поставщика



Способ приготовления:

V — вареное

SV — су-вид

D — на пару

S — жареное

P — запеченное

PS — пашот

G — на гриле

K — конфи



Дополнительная информация, например,
происхождение продукта, пряность и т.д.

Пример: Мясо говядины БИО - приготовлено по
технологии Су-вид, типичный чешский рецепт



Beef
Говядина





Что можно выбрать на нашем щедром шведском столе?



1 — Овощи Сырые овощи должны быть частью каждого блюда (всего 5 порций еды в день с большим содержанием витаминов и клетчатки). Приготовленные на пару или на гриле овощи должны дополнять каждую порцию мяса или рыбы.



2 — Мясо: да или нет? Наш выбор должен сосредоточиться на видах постного мяса, приготовленного путем варки, тушения, sous-vide (су-вид), кратковременного приготовления на гриле. Не рекомендуется использование фритюра. Копченые мясные изделия, помимо насыщенных жирных кислот, содержат избыточное количество соли и консервантов. Именно поэтому вяленое мясо и колбасы мы не рекомендуем.



3 — Бобовые Идеально подходят для нашего здоровья! В сочетании с овощами и приправами получается широкий выбор на каждый день.



4 — Хлеб, кондитерские изделия, гарниры Мы рекомендуем Вам выбирать более темный хлеб с добавлением ржаной муки и семян. Небольшая порция отварного картофеля, вареный рис или макароны могут иметь свое место на тарелке.



5 — Сыр Мы рекомендуем Вам выбирать свежий сыр, творог, йогурты с живыми йогуртовыми культурами. В нашем меню Вы найдете качественные твердые сыры, содержащие до 30% жира в сухом веществе.

6 — Фрукты Помимо сладости и сочности, фрукты также богаты различными питательными веществами. Свежевыжатый сок на завтрак в маленьком стакане (100 мл) содержит дозу витаминов для успешного начала нового дня. В связи с высокой калорийностью свежевыжатых соков большее количество не рекомендуется. Грецкие орехи, миндаль и семена также призваны разнообразить список продуктов высшего качества.

7 — Жиры Незаменимый уровень омега-3 жирных кислот в рапсовом масле, на котором мы готовим наши блюда, поможет защитить наши кровеносные сосуды.

Здорово, умеренно и разнообразно



Регулярность

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения. Минимальные перерывы между приемами пищи 2-3 часа. Последний основной прием пищи за четыре часа перед сном. Приспособление приемов пищи дневному режиму (например, ночные смены, физическая активность и т.п.).

Контроль за составом пищи

Следите за правильным соотношением в Вашем рационе белков, сложных углеводов, овощей и небольшого количества жира. 2-3 главных блюда в день, большее из которых должно приходиться на горячий обед, проходящий без спешки в спокойной обстановке. Ограничение соли и сахара (включая заменители).

Достаточное потребление жидкости

Основой жизни и человеческого организма является вода. Поэтому достаточный дневной прием негазированных напитков без сахара является принципиально важным. Ограничить употребление алкоголя на 0,2 л вина или 0,5 л пива в день. Стараться исключить регулярное употребление крепких напитков.

Умеренность и качество

Вы можете выбирать из широкого ассортимента - но всегда небольшими порциями. Исключение из рациона растворимых и жареных блюд, продуктов быстрого приготовления Fast Food или сэндвичей в упаковке. Этот вид пищи можно принимать только в исключительных случаях, когда по каким-либо объективным обстоятельствам нет возможности получить качественную пищу (не более 1-2 раз в месяц). Обращать особое внимание на состав покупаемых продуктов и обходить продукты, содержащие загустители, красители, ароматизаторы, консерванты и другие химические добавки.

Ленка Мразова
Консультант-диетолог

CARLSBAD PLAZA MEDICAL SPA & WELLNESS HOTEL 5★ SUPERIOR

☎ (+420) 352-441-111

✉ reservation@carlsbadplaza.cz

📍 Карловы Вары, Чешская Республика

🌐 www.carlsbad-plaza.ru

📘 @CarlsbadPlazaHotel

📱 carlsbadplaza