



Kulinarični večeri

Po tradiciji praznujemo praznike ob obloženi mizi - z jedmi, ki so tipične za tisti čas ali dogodek, ki ga praznujemo. Ob določenih priložnostih pa pripravljamo tudi tematske kulinarične večere, vezane na letni čas, in druge zanimive dogodke ...

Pijače

Našim gostom nudimo pester izbor vrhunskih domačih in tujih vin. Veliko pozornosti namenjamo cvičku, vinu s priznanim tradicionalnim poimenovanjem, ki ga pridelujemo samo na Dolenjskem. Vinu, ki se odlično dopolnjuje tudi z našo dolenjsko kulinariko ...

Z veseljem vam postrežemo tudi s sveže iztisnjenimi naravnimi sokovi iz sadja in zelenjave ter z odličnimi razsutimi čaji, ki blagodejno vplivajo na naše zdravje.

Divja hrana/možnost nabiralništva in delavnica priprave

Nahajamo se v čudovitem okolju, v katerem nam že narava sama ponuja obilje darov, kot so gobe, kostanj, bezeg, čemaž ... Zdrave darove narave lahko ob dolgih popoldnevih nabirate z nami. Kako iz njih nastane zdrav obrok, vam bodo predstavili naši kuharski mojstri na posebni kuharski delavnici.



Predavanja o zdravi prehrani: vsakih 14 dni
Šola kuhanja oziroma zdrava priprava jedi: vsakih 14 dni



i Individualni posveti o prehrani in sestavi jedilnikov - center Vitarium Spa&Clinique (int. tel.: 438)

Janja Strašek,
tehnologinja prehrane



Prodaja in rezervacija gostinskih storitev (int. tel.: 579)

Mira Zupančič,
vodja gostinstva



Zdrav obrok za zdravo življenje v Restavraciji Toplice

TERME 
šmarješke toplice

Zdrava prehrana vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo ter varovalno hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje. **Zdravi in varovalni pripravi hrane namenjamo izjemno pozornost. Z veseljem vas vabimo v Restavracijo Toplice.**

Dobro je vedeti ...

Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja, ki ogroža zdravje posameznika, ali kot zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kakovost življenja.

Jedilnik za zdravo srce in ožilje

Vse, kar je na jedilniku, je naravno, pridelano lokalno in sezonsko s pridihom integriranih živil.

Jedilnik je sestavljen glede na sodobne prehranske smernice ter obogaten z naravnimi antioksidanti.

Energijska vrednost obrokov je pomemben segment zdrave prehrane, zato se lahko odločite tudi za omejen vnos kalorij - izbirate lahko med 1600 in 2200 kkal/dan.

V mesu in ribah so zastopane življenjsko pomembne hranilne snovi, vendar ni nujno, da ga jemo vsak dan in pri vseh obrokih, enakovredno lahko te hranilne snovi zamenjamo s pravilnim izborom in kombinacijami stročnic in žit.

Jedi iz ogljikovih hidratov so priljubljene priloge ali samostojne jedi. Izbiramo vedno polnovredna živila, ki jih pravilno skuhamo in kombiniramo z ostalo hrano. Z namenom, da bo imel obrok nizek glikemični indeks in vaš krvni sladkor primerno vrednost.

Soli v jedeh ne potrebujemo veliko, zato vam svetujemo, da hrane ne dosoljuate, ampak uživajte v harmoniji naravnih okusov svežih dišavnic in začimb.

Brez maščobe ni življenja, vendar je za zdravje pomembna varčna in prava izbira v ponudbi kakovostnih olj.

V ponudbi Restavracije Toplice so tudi sladke »pregrehe« - sladice, pripravljene z naravnimi sladili in varovalnimi živila. Svetujemo pa vam, da raje posežete po svežem sadju, ki ga lahko pojedete tudi za malico.

Srček  na jedilnem listu: obrok za zdravo srce

Privoščite si zdrav zajtrk

- sadje, črn kruh, dietna marmelada, dietna margarina
- polnozrnata žemlja, zeliščna posneta skuta, zelenjava, sadje
- ržen kruh, skuta s hrenom, piščančje prsi, olive, zelenjava, sadje
- sadje, navadni jogurt, musliji
- kuhani kosmiči ali kaša na mleku s suhim sadjem

Vabljeni na lahko večerjo

Dober spanec je vir zdravja, zato pripravljamo za večerjo lahke jedi, ki vam bodo nudile vse hranilne snovi ter vas prijetno umirile pred nočnim počitkom.

Sezonski izbor solat - iz integrirane pridelave in iz lokalnega okolja

Hranilna vrednost zelenjave je najboljša, če je pobrana sproti, na bližnjih poljih in tik pred predelavo. Zato tesno sodelujemo z lokalnimi pridelovalci integrirane zelenjave.

Ponudba zdravju prijaznih prelivov za solato:

oljčno olje, bučno olje, sončnično olje z dodatki jabolčnega ali vinskega ali balzamičnega kisa. Olja na solato pokapajte le za količino ene čajne žličke.



Prehrana za aktivne in rekreativne športnike v času rehabilitacije

Med rehabilitacijo je zelo pomembno, da je poškodovani dobro energetsko podprt in da je v njegovi hrani zadosti beljakovin, ki omogočajo regeneracijo mišic in drugih sistemov po telesni vadbi.


Energetsko bogati obroki so pomembni za ohranjanje mišične moči in reguliranje telesne teže zaradi manj intenzivnih treningov. Izbirate lahko med 2000 in 2500 kcal/dan.

Beljakovine so pomembne zlasti za obnovo organizma po naporu. V telesu imajo strukturno in funkcionalno vlogo. Trening, regeneracija in rehabilitacija povečajo dnevno potrebo po beljakovinah. To pomeni, da mora športnik zaužiti 1,2 do 2,2 g beljakovin na kilogram telesne teže.

Pomen ogljikovih hidratov za boljšo telesno sposobnost in kondicijo je že dolgo znan. Pomembni sta količina in kakovost jedi, v katerih so zastopani ogljikovi hidrati z optimalnim glikemičnim indeksom.

Maščobe so poleg OH najpomembnejši vir goriva v telesu. Vsebujejo življenjsko pomembne maščobne kisline in vplivajo na absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (A, D, E, K). Posamezne maščobe imajo tudi varovalni učinek (omega 3 npr. preprečuje vnetja pri veliki telesni obremenitvi).

Prehrana, ki je bogata z mikroelementi naravnega izvora, je pri športnikih zelo pomembna, saj minerali pospešujejo sproščanje energije, znižujejo utrujenost in povečajo mišično in kostno maso, tako lahko tudi z optimalno količino vitaminov vplivamo na vzdržljivost, moč in hitrost oziroma boljšo kondicijo.

Znak za športnika  na jedilnem listu: obrok za športnika na programu rehabilitacije