

## Anlage 2 (Beispiel): "Genieße Dich gesund!" Speisekarte im Hilton, Vienna



### Als erstes Hotel in Wien präsentiert Hilton

#### Die "Genieße Dich gesund!" Speisekarte

Die Bedeutung der Ernährung hat nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen einen immer größeren Stellenwert. Der „ÖkoWellness“ Standard für die gehobene Gastronomie bedeutet, alle Produkte werden nicht nur aus staatlich kontrolliertem, ökologischem Anbau bezogen sondern berücksichtigen zusätzlich in der Rezeptierung 3 weitere wichtige Qualitätsmerkmale:

1. Sie sind individuell nach Ihrem Stoffwechsellyp zubereitet.

Nach der über 5000 Jahren alten und heute mehr als je zuvor anerkannten Ayurvedischen Medizin und modernen Erkenntnissen westlicher Medizin.

2. Sie berücksichtigen generell gesundheitliche Kriterien

Sie enthalten besonders viel Substanzen wie z.B. Flavonoide und Polyphenole, Mineralien, Vitamine und eine ideale Relation von Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren. Diese Mikronährstoffe machen Jagd auf Gifte in unserem Körper, verhindern Fettablagerungen in den Blutgefäßen. Das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen sinkt, sogar entzündliche Prozesse und damit das Wachstum von Krebszellen wird gehemmt. Die Verdauung wird generell gefördert.

3. Sie berücksichtigen generell „CO2 Kriterien“

Die erfolgreiche, fernöstliche Ayurvedische Medizin, dem westlichen Geschmack angepasst und ergänzt mit der Blutgruppenlehre, bildet die Grundlage für eine genaue Bestimmung des Stoffwechsellyp nach Tomek. Dies ist erforderlich für ein individuelles Ernährungs- und Gesundheitsprogramm. Alles in unserem Körper hängt mit der individuellen Ernährungs- und Lebensweise zusammen - ob wir uns wohl oder unwohl fühlen, ob wir energiegelad sind oder schlapp. Die richtige, auf den Stoffwechsellyp bezogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Körper.

#### Hier ein paar Tipps zur Karte.

##### Erkennen Sie sich?

###### TYP 1 Vata = Luft

Schlank, sensitiv, verletzlich, beweglich, kreativ, eher beobachtend, braucht Wärme und Würze, zärtlich, kulturell interessiert, oft kalte Hände und Füße, oft Vegetarier, oft Verdauungsstörungen, besonders bei Stress, kann morgens gut aufstehen, ideal mit Blutgruppe A und AB

###### TYP 2 Pitta = Feuer

Mittlerer Körperbau, temperamentvoll, sportlich, Manager, guter Rechner, eher extrovertiert, warme Hände und Füße, verbraucht viel Energie, liebt Herausforderungen, neigt dazu, sich und andere zu überfordern, meist Blutgruppe ideal mit Blutgruppe B und AB

###### TYP 3 Kapha = Erde

Starker Knochenbau, neigt zu Übergewicht, hat es gem gemütlich, tolerant, schläft gerne länger, ist belastbar, mag keine Veränderungen, träger Stoffwechsel, langsam, aber zuverlässig, Ideal mit Blutgruppe 0

Guten Appetit wünschen

Küchenchef Andre Tokev, Ernährungsberater R. Stefan Tomek

\*) Unser Service kann Ihnen ein Buch von R. S. Tomek zur genauen Ermittlung Ihres Stoffwechsellyp geben

[www.ekowellness.de](http://www.ekowellness.de)

## VORSPEISEN

---

Sautierte Schwarzwurzeln auf Petersilien- Pesto und  
süß-sauer marinierten Karottenstreifen € 8,50

*Veganes Gericht besonders geeignet für den trägen Stoffwechselltyp 3 ( Kapha )  
und Blutgruppen A & AB*

Glasierte Ziegencreme mit TAO Sirup auf Tomaten Chutney € 9,00

*Für alle Typen, ideal für den Typ 1( Vata ) & 3 ( Kapha ) und Blutgruppen A & B*

Gebeizter Lachs, Gemüse-Curry-Humus mit Fladenbrot Chips € 11,00

*Für alle Typen, ideal für Typ 1 & 2 ( Vata & Pitta.) und Blutgruppen A & B*

## HAUPTSPEISEN

---

Gegrilltes Selleriesteak mit Gurkenmus und Roggenbrotschips € 10,00

*Ideal für den heißblütigen Typ 2 ( Pitta ) und alle Blutgruppen*

Pochiertes Saiblingfilet auf Kürbisrisotto und Kürbiskernöl € 19,00

*Für alle Stoffwechselltypen ideal, besonders für Typ 2 ( Pitta ) und 3 ( Kapha ),  
der auf Herz & Kreislauf besonders achten soll. Ideale Omega 6 & Omega 3 Relation*

Rinderfilet-Medaillons auf Paprika-Relish und Rosemarin-Kartoffeln € 22,50

*Ideal für den Typ 2 ( Pitta ) mit Blutgruppe B und 3 ( Kapha ) mit Blutgruppe 0*

## DESSERT

---

Apfel-Holunder-Süppchen mit Kokosmilcheis € 7,50

Orangen-Minze-Salat mit Joghurt und TAO Sirup € 5,50

*Köstliche, glutenfreie Desserts für alle Typen, die auf Ihre Kalorien achten wollen.  
Ideal für Typ 3 ( Kapha )*