

ERNÄHRUNG ALS ENERGIEQUELLE

Die **vitale Energy Küche** ist die dritte Säule unser ganzheitlichen **Move & Relax Philosophie** und ergänzt aktive Bewegung sowie effektive Regeneration. **Frische, regionale** Zutaten und **hochwertige** Produkte stärken den Körper sowie das Immunsystem. So entstehen Gerichte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch zu mehr **Balance, Vitalität** und **nachhaltiger Gesundheit** beitragen.

Unsere à-la-carte-Auswahl präsentiert **moderne Kompositionen** mit mediterraner Leichtigkeit - ergänzt durch feine Dessertvariationen. Im Mittelpunkt stehen ausgewogene Speisen mit Fokus auf **Protein, Vollkornprodukten, pflanzlichen Alternativen** und regionalen **Superfoods** aus Österreich. Dabei unterscheiden wir bewusst zwischen **Power Food** und **Balance Food**: Power Food setzt auf kraftvolle Kombinationen wie Fleisch und Gemüse, die den Körper mit hochwertigem Protein sowie wichtigen Mikronährstoffen versorgen und besonders **Muskelaufbau, Definition** und **Leistungsfähigkeit** unterstützen. Balance Food hingegen verbindet Fisch mit wertvollen Kohlenhydraten und eignet sich ideal zur **Energieversorgung**, für **Ausdauer** und zur **Regeneration** nach aktiven Einheiten.

Alle Gerichte vereinen nährstoffreiche Komponenten wie Gemüse, Fisch, Tofu, Fleisch, wertvolle Kohlenhydrate, Ballaststoffe und gute Fette zu stimmigen Speisen, die sättigen, aber zugleich angenehm leicht bleiben. Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch und schwarzer Pfeffer bringen wohlthuende **Impulse** für **Stoffwechsel** sowie **Verdauung**. Wir achten zudem auf weniger Zucker, keine Transfette, eine schonende Zubereitung und eine ausgewogene Versorgung mit Energie, Nährstoffen sowie Flüssigkeit. Ob **kraftvoll** oder **regenerationsfördernd** - jede Kreation ist darauf ausgerichtet, Geschmack und bewusste Kulinarik auf genussvolle Weise miteinander zu verbinden.

KENNZEICHNUNGEN



VEGANES GERICHT

Gänzlich ohne tierische Produkte.



VEGETARISCHES GERICHT

Abwechslungsreiche Gerichte ohne Fleisch oder Fisch.



GLUTENFREI

Gerichte ohne Getreide.



LAKTOSEFREI

Gerichte ohne Milchprodukte.



**DAS
LAKES**

RESTAURANT &
BAR