PARK AM SEE
NATTIKA AYURVEDA

PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA

Namasté,

Herzlich willkommen im 'Park Am See x Nattika Ayurveda'.

Wir laden Sie herzlich ein, unsere auf ayurvedischen Prinzipien basierende Küche zu erleben.

Die richtige Ernährung ist einer der Schlüsselfaktoren bei der Vorbeugung und Heilung von Krankheiten.

Wir haben unsere Behandlungen und Medikamente mit der richtigen Ernährung kombiniert, um Ihnen auf effektive Weise Linderung zu verschaffen.

Ihr vollständiger Diätplan wird nach Ihrer ersten Ayurveda-Konsultation von unseren Ärzten erstellt.

FRÜHSTÜCK

Haferbrei | 250 g
(Hafer in einfachem Wasser gekocht)
Kal 230,0/ Prot. 11,0/ Fett 6,3/ Kohlenhydrate 57,3/ Ballaststoffe 3,0

Rosinen Porridge | 250 gms
(Haferflocken mit Rosinen gekocht)
Kal. 246,5/ Prot. 10,5/ Fett 5,3/ Kohlenhydrate 32,8/ Ballaststoffe 6,5

Früchte Brei | 250 gms
(Haferflocken, gekocht mit frischen Früchten)
Kal. 136,5/ Prot. 9,3/ Fett 3,8/ Kohlenhydrate 27,3/ Ballaststoffe 5,3

Karottenbrei | 250 g
(Haferflocken, gekocht mit geriebener Karotte)
Kal. 208,5/ Eiweiß 9,0/ Fett 3,8/ Kohlenhydrate 37,3/ Ballaststoffe 5,5

Masala Uthappam | 120 gms (3 No's) *
(Fermentierte, gedämpfte, fluffige Reis- und Linsenpfannkuchen, gefüllt mit Gemüse)
Kal 118,7/ Prot 2,8/ Fett 1,9/ Kohlenhydrate 28,4/ Ballaststoffe 2,3

Masala Dosa | 200 gms *
(Krepp aus fermentiertem Reis und Linsen mit Kartoffel-Masala-Füllung)
Kal 211,29/ Prot 9,0/ Fett 20,8/ Kohlenhydrate 109,6/ Ballaststoffe 2,6

Tomate Uthappam | 100 gms *
(Uthappam aus fermentiertem Reis und Linsen mit Tomaten und Korianderblatt)
Kalorien 127,4/ Eiweiß 3,4/ Fett 2,7 Kohlenhydrate 24,4/ Ballaststoffe 1,9

Idiyappam | 100 gms
(Reisnudeln mit Fadentrichtern, gedämpft)
Kal 165,8/ Prot 1,8/ Fett 3,7/ Kohlenhydrate 31,9/ Ballaststoffe 6,7

Karotte Idiyappam |100 gms
(Gedämpfte Reisnudeln mit Karottensaft, zubereitet mit Saitentrichtern)
Kal 131,6/ Prot 1,2/ Fett 0,8/ Kohlenhydrate 58,6/ Ballaststoffe 1,3Hafer

Puttu | 120 gms
(Hafer- und Kokosnusskuchen in einem Hohlzylinder hergestellt)
Kal 273,0/ Prot 8,3/ Fett 8,0/ Kohlenhydrate 62,6/ Ballaststoffe 4,1

Gesundes Quinoa Puttu | 120 gms
(Zerkleinerte Quinoa und Kokosnusskuchen in einem Hohlzylinder)
Kal 269,3/ Prot 2,3/ Fett 1,8/ Kohlenhydrate 65,8/ Ballaststoffe 3,2

Karotten-Puttu | 100 gms
(Kuchen aus Reis und Kokosnuss in einem Hohlzylinder)
Kal 224,4/ Prot 1,9/ Fett 1,5/ Kohlenhydrate 54,8/ Ballaststoffe 2,67

Haferpfannkuchen | 100 gms
(Fluffiger Pfannkuchen - Hafermischung mit Banane und Kokosmilch)
Kal 224,4/ Prot 1,9/ Fett 1,5/ Kohlenhydrate 54,8/ Ballaststoffe 2,67

Gedämpfte Banane mit trockenem Ingwer | 90 gms
(Gedämpfte Banane mit getrocknetem Ingwer bestreut)
Kal 84,1/ Prot 1,1/ Fett 0,3/ Kohlenhydrate 27,1/ Ballaststoffe 2,5

Gegrillte Banane in Zimt und Honig | 90 gms
(Gegrillte Ananas mit Zimt und Honig)
Kal 163,1/ Prot 1,0/ Fett 4,1/ Kohlenhydrate 36,3/ Ballaststoffe 3,3

Gemüse Upma | 150 gms
(Grießbrei, gekocht mit temperiertem Senf, Zwiebeln, Gemüse und Ghee)
Kalorien 175,7/Protein 16,9/Fett 27,3/ Kohlenhydrate 26,6/ Ballaststoffe 9,5

Gemüseeintopf | 150 gms
(Gemüsemischung, gekocht in indischen Gewürzen und Kokosmilch)
Kalorien 116,1/ Eiweiß 4,8/ Fett 4,2/ Kohlenhydrate 30,5/ Ballaststoffe 2,6

Bananeneintopf | 150 gms
(Banane in Kokosmilch und indischen Gewürzen gekocht)
Kal 129,5/ Prot 5,7/ Fett 4,4/ Kohlenhydrate 26,5/ Ballaststoffe 3,6

Sambar | 150 gms
(Gemüsemischung mit Linsen, Tamarinde und indischen Gewürzen)
Kal 78,6/ Prot 4,2/ Fett 0,9/ Kohlenhydrate 16,1/ Ballaststoffe 4,9

Tomaten-Chutney | 50 gms
(Tomatenpaste mit temperierten Gewürzen)
Kal 81,1/ Eiweiß 1,8/ Fett 5,9/ Kohlenhydrate 6,6/ Ballaststoffe 2,3

Honig | 50 g
Kal 157,8/ Eiweiß 0,2/ Fett 0,0/ Kohlenhydrate 41,8/ Ballaststoffe 0,1

MITTAGESSEN

Gartenfrischer Topas | 150 gms
Kal 60,9/ Prot 4,9/ Fett 5,6/ Kohlenhydrate 7,7/ Ballaststoffe 5,4

Blattgemüse Salat | 150 gms
(Gemischtes Blattgemüse mit gemischtem Dressing)
Kalorien 121,4/ Eiweiß 6,9/ Fett 4,8/ Kohlenhydrate 28,0/ Ballaststoffe 6,2

Dal-Kreuzkümmel-Tadka | 160 gms
(Linsen mit gehärtetem Kreuzkümmel in Ghee)
Kal 143,7/ Eiweiß 12,3/ Fett 4,8/ Kohlenhydrate 20,4/ Ballaststoffe 7,9

Gobi Mutter | 160 gms
(Blumenkohl, grüne Erbsen, gekocht mit Zwiebel-Tomatensauce)
Kalorien 101,7/ Eiweiß 6,6/ Fett 5,1/ Kohlenhydrate 21,1/ Ballaststoffe 6,4

Brinjal Do Piyaza | 160 gms
(Eine indische Spezialität aus Auberginen in Zwiebelsoße und mit Schalotten geschwenkt)
Kal 164,5/ Prot 8,5/ Fett 7,1/ Kohlenhydrate 22,2/ Ballaststoffe 5,3

Spinat-Kürbis-Curry | 160 gms
(Frischer Spinat und Kürbis in einer milden Kokosnuss-Currysauce)
Kal 92,5/ Eiweiß 4,2/ Fett 3,4/ Kohlenhydrate 16,2/ Ballaststoffe 3,8

Mix Veg Thoran | 150 gms
(Verschiedene Gemüsesorten, gekocht mit Kokosnuss und Gewürzen)
Kal 153,2/ Prot 8,3/ Fett 3,5/ Kohlenhydrate 18,0/ Ballaststoffe 2,6

Kohl-Karotten-Thoran | 150 gms
(Gehackter Kohl und Karotten, sautiert mit Zwiebeln, Kokosnuss und Gewürzen)
Kalorien 61,7/ Eiweiß 8,9/ Fett 6,5/ Kohlenhydrate 20,3/ Ballaststoffe 6,5

Bohnen Thoran | 150 gms
(Bohnen mit Zwiebeln, Kokosnuss und Gewürzen sautiert)
Kalorien 184,9/Protein 7,2/Fett 10,2/Kohlenhydrate 17,4/Ballaststoffe 5,5

Rote Bete Thoran | 150 gms
(Rote Bete, sautiert mit Zwiebeln, Kokosnuss und Gewürzen)
Kalorien 142,8/Protein 3,6/ Fett 6,3/ Kohlenhydrate 18,6/ Ballaststoffe 4,7

Kartoffel Thoran | 150 gms
(Kartoffel sautiert mit Zwiebel, Kokosnuss und Gewürzen)
Kal 60,1/ Prot 4,5/ Fett 2,2/ Kohlenhydrate 7,7/ Ballaststoffe 4,5

Onion Thoran | 150 gms
(Onion sauteed with coconut & turmeric)
Cal 53.1/ Prot 4.7/ Fat 3.0/ Carb 10.7/ Fibre 4.2

Vegetable Mezhukku (Beans Carrot, Potato, Beetroot and Mix Vegetable) | 150 gms
(Stir fried veg with traditional masala)
Cal 52.9/ Prot 3.6/ Fat 3.3/Carb 8.1/ Fibre 7.4

REIS

Kreuzkümmel-Reis | 200 gms
(Basmathi-Reis und in Ghee angebratene Kreuzkümmelsamen)
Kal 334,2/ Prot 6,2/Fett 11,6/Kohlenhydrate 52,2/Ballaststoffe 3,0

Limonen-Reis | 200 gms
(Reis mit Zitronengeschmack, Kurkuma und Nüssen)
Kalorien 347,6/Protein 7,0/ Fett 10,4/ Kohlenhydrate 53,0/ Ballaststoffe 2,2

Gemüsereis | 200 gms
(Basmathi-Reis mit verschiedenen Gemüsesorten, gekocht mit Ghee und Kokosnussmilch)
Kalorien 222,6/ Eiweiß 4,2/ Fett 1,2/ Kohlenhydrate 47,6/ Ballaststoffe 1,6

Kokosnuss-Reis mit Limette | 200 gms
(Reis mit Zitronengeschmack und Kokosnuss)
Kalorien 363,2/ Eiweiß 7,4/ Fett 11,8/ Kohlenhydrate 78,4/Ballaststoffe 4,2

Gedämpfter Reis | 200 gms
Kal 209,0/ Prot 4,4/ Fett 0,4/ Kohlenhydrate 45,8/Ballaststoffe 0,6

NATÜRLICHE ERFRISCHUNGEN

Rasam | 190 gms
(Temperierte Gewürze, gekocht mit Zwiebel, Tomate und Tamarinde)
Kal 70,5/ Prot 7,4/ Fett 3,9/ Kohlenhydrate 17,9/ Ballaststoffe 4,9

Medizinische Buttermilch | 190 gms
Temperierte Gewürze gemischt mit Buttermilch und Kurkuma)
Kal 54,7/ Prot 9,0/ Fett 4,6/ Kohlenhydrate 63,0/ Ballaststoffe 2,5

Limonen-Sambaram | 190 gms
(Sambaram mit Schalotten, Ingwer, Korianderblatt und Limettensaft)
Kal. 50,2/ Eiweiß 7,2/ Fett 4,4/ Kohlenhydrate 5,3/ Ballaststoffe 2,7

BROT

Chappathy | 80 gms
Kal. 56,0/ Eiweiß 4,2/ Fett 3,5/ Kohlenhydrate 36,5/ Ballaststoffe 2,7

Knoblauch Chappathy | 80gms
Kal 150,1/ Prot 5,8/ Fett 4,9/ Kohlenhydrate 42,9/ Ballaststoffe 3,6.

Knoblauch Chappathy | 80gms
Kal 150,1/ Prot 5,8/ Fett 4,9/ Kohlenhydrate 42,9/ Ballaststoffe 3,6.

Weizen Paratha | 100 gms
Kal 209,6/ Prot 7,7/ Fett 7,8/ Kohlenhydrate 47,7/ Ballaststoffe 4,3

DINNER-SUPPEN

Klare Gemüsesuppe | 250 gms
Kal. 43,5/ Eiweiß 3,1/ Fett 0,8/ Kohlenhydrate 8,0/ Ballaststoffe 5,8

Tomatensuppe mit Karotten | 250 g
Kal. 39,5/ Eiweiß 5,0/ Fett 3,3/ Kohlenhydrate 9,3/ Ballaststoffe 3,8

Kürbissuppe & gebratene Schalotten |250 gms
Kal. 54,0/ Eiweiß 4,3/ Fett 3,0/ Kohlenhydrate 15,2/ Ballaststoffe 3,3

Dal-Gemüse-Suppe | 250 gms
Kal. 66,0/ Eiweiß 10,3/ Fett 5,3/ Kohlenhydrate 19,5/ Ballaststoffe 7,3

Mais-Gemüse-Suppe | 250 gms
Kal. 62,8/ Eiweiß 4,0/ Fett 0,5/ Kohlenhydrate 18,8/ Ballaststoffe 8,0

Brokkoli Zucchini Suppe | 250 gms
Kalorien 58,8/ Eiweiß 6,5/ Fett 0,5/ Kohlenhydrate 17,00/ Ballaststoffe 9,0

TROCKENES oder GEWÜRZTES GEMÜSE

Gegrilltes Gemüse | 150 gms
(Mariniertes Gemüse in der Pfanne gegrillt)
Kal 95,6/ Prot 5,8/ Fett 3,5/ Kohlenhydrate 15,8/ Ballaststoffe 8,0

Gedünstetes Gemüse | 150 gms
Kal. 82,0/ Eiweiß 4,3/Fett 0,8/ Kohlenhydrate 17,0/ Ballaststoffe 7,3

Tawa-Gemüse | 150 gms
(Mariniertes Gemüse, in der Pfanne gegrillt)
Kalorien 84,0/ Eiweiß 4,3/ Fett 2,0/ Kohlenhydrate 19,8/ Ballaststoffe 7,8

Kohl Stir Fry | 100 gms
Kal 221,8/ Eiweiß 17,0/ Fett 14,3/ Kohlenhydrate 44,0/ Ballaststoffe 8,0

Rote Bete mit Knoblauch | 100 g
(Gekochte Rote Bete, sautiert mit Knoblauch und Pfeffer)
Kal 160,8/Prot 3,6/ Fett 6,3/ Kohlenhydrate 18,6/ Ballaststoffe 4,7

INDIANISCHE CURRIES

Ayur Veg Khorma | 150 gms
(Gekochtes Gemüse, gekocht mit frischem Spinat und Gewürzen)
Kal 185,6/ Prot 10,3/ Fett 6,8/ Kohlenhydrate 33,3/ Ballaststoffe 9,3

Nattika Spezial Khorma | 150 gms
(Khorma zubereitet aus Gemüse und Früchten)
Kal 90,9/ Eiweiß 5,6/ Fett 5,1/ Kohlenhydrate 12,9/ Ballaststoffe 7,7

Gemüse Makhani | 150 gms
(Gemüsemischung mit reichhaltiger indischer Makhani-Sauce)
Kal 279,6/ Prot 5,3/ Fett 13,4/ Kohlenhydrate 17,6/ Ballaststoffe 5,7

Dal Fry | 150 gms
(Temperierte Gewürze mit Tomaten, Zwiebeln und gelben Linsen gemischt)
Kal 179,8/ Prot 11,6/ Fett 4,8/ Kohlenhydrate 26,9/ Ballaststoffe 4,5

Gemüse Mappas | 150 gms
(Verschiedene Gemüse und Gewürze, gekocht mit Kokosmilch und gewürzt mit Schalotten)
Kal 69,5/ Prot 5,6/ Fett 6,2/ Kohlenhydrate 15,6/ Ballaststoffe 3,8

Kadai-Gemüse | 100 gms
(Gemüsesorten mit Zwiebelsauce und Paprika, Tomaten und indischen Gewürzen)
Kal 120,5/ Eiweiß 7,2/ Fett 4,5/ Kohlenhydrate 23,1/ Ballaststoffe 4,8

Aloo Baingan | 100 gms
(Kartoffeln und Auberginen mit indischen Gewürzen)
Kal 77,7/ Eiweiß 4,8/ Fett 4,7/ Kohlenhydrate 21,5/ Ballaststoffe 3,6

Kürbis Malabari | 100 gms
(Kürbis gekocht mit Zwiebel, Tomate und Tamarindensauce)
Kal 145,4/ Prot 5,1/ Fett 4,8/ Kohlenhydrate 27,5/ Ballaststoffe 5,1

Gegrillte Kartoffel Masala | 150 gms
(Kartoffel gekocht mit traditionellem Kerala-Masala)
Kal 60,1/ Prot 4,5/ Fett 2,2/ Kohlenhydrate 7,7/ Ballaststoffe 4,5

Gopi Tikka | 150 gms
(Blumenkohl auf Joghurtbasis mariniert und in einer Pfanne mit Paprika und Zwiebeln gegrillt)
Kal 65,0/ Prot 4,5/ Fett 3,2/ Kohlenhydrate 7,7/ Ballaststoffe 3,5

OBST UND SÄFTE

Minze-Limetten-Saft | 250 ml
Kal 62,3/ Prot 1,0/ Fett 0,3/ Kohlenhydrate 21,3/ Ballaststoffe 1,0

Wassermelone Saft | 250 ml
Kal. 63,3/ Eiweiß 0,5/ Fett 0,0/ Kohlenhydrate 16,5/ Ballaststoffe 0,3

Orangensaft | 250 ml
Kal. 112,0/ Eiweiß 1,8/ Fett 0,5/ Kohlenhydrate 26,0/ Ballaststoffe 0,5

Ananassaft | 250 ml
Kal 133,0/Prot 1,0/Fett 0,3/Kohlenhydrate 32,0 Ballaststoffe 0,5

Gemischter Fruchtsaft | 250 ml
Kal. 135,5/ Prot. 0,3/ Fett 0,0/ Kohlenhydrate 33,0/ Ballaststoffe 0,8

Gemischte Schnittfrüchte | 200 g
Kal. 153,3/ Eiweiß 2,3/ Fett 0,8/Kohlenhydrate 34,8/ Ballaststoffe 5,8

Apfel, Karottensaft | 200 g
Kal. 158,3/ Eiweiß 4,3/ Fett 0,6/Kohlenhydrate 24,5/ Ballaststoffe 8,6

Karotten-, Rote Bete-, Apfelsaft mit Limette | 200 g
Kal. 156,3/ Eiweiß 5,3/ Fett 0,6/Kohlenhydrate 26,3/ Ballaststoffe 9,2

*Vorbehaltlich der Verfügbarkeit. Bitte vor der Bestellung bestätigen.

Für eine gesunde Verdauung empfehlen wir, die ungekochten Lebensmittel nicht mit den gekochten zu mischen.

Vermeiden Sie es also, Früchte und Säfte zusammen mit den Hauptmahlzeiten einzunehmen.

Sie können diese mindestens eine Stunde nach dem Frühstück oder Mittagessen zu sich nehmen, wenn Sie dies wünschen.

Es ist ratsam, nach dem Abendessen keine weiteren Speisen, insbesondere Obst und Säfte, einzunehmen, die die Verdauung beeinträchtigen.