



LIGHTHOUSE CLUB

JEDÁLNY LÍSTOK



LIGHTHOUSE CLUB

Milí priatelia,

naša reštaurácia sa jednoducho dá nazvať vegetariánsko-vegánska.

Zaujímavejší na nej je jej príbeh.

Nápad otvoriť takúto reštauráciu vznikol, keď prišla choroba. Narušilo sa zdravie, rovnováha. Vtedy zväčša hľadáte, čo zmeniť, čo robiť inak - ľahšie.

Ochutnávate iné kuchyne a zrazu sa vám okrem zdravia otvorí iný svet. Ste ako dieťa, ktoré objavuje krásu nového, nepoznaného.

Potom sa pridá experimentovanie, tvorenie toho, čo je kombináciou poznaného a nepoznaného. Začínate sa hrať.

Tak i naša reštaurácia nemá konkrétny koncept. Inšpirovala sa ayurvédou, tradičnou čínskou medicínou, thajskou kuchyňou, a ako základ si ponechala potraviny našich mám tak, aby boli používané pri príprave jedál s dodržiavaním nových vedeckých poznatkov o zdravej strave.

Uvedomujeme si, že čo varíme dnes, bude zajtra prekonané a evolúcia nás bude posúvať ďalej.

O tom to však je. Strava ako liek. Strava ako neustále učenie sa. Strava ako hra.

Každý recept je tvorený z ingrediencií, ku ktorým prinášame popis a účinky na zdravie.

Radi by sme sa stali reštauráciou s vedomou stravou, kde kuchári, čašníci a zákazníciedia nie len podľa potrieb tela, ale pri jedení si uvedomujú aj blahodarné účinky stravy.

Ste našimi zákazníkmi, a preto oceníme vaše návrhy, pripomienky či feedback formou e-mailu alebo osobne priamo nášmu tímu. Tvoríme miesto, kde strava nie je iba „natankovaním“, ale stáva sa umením, krásou, environmentálnym prejavom.

Prajeme dobrú a vedomú chuť!

Tím Lighthouse Club

Pšenová kaša s goji a orechmi

5,90 €

300 g

Kaše pripravujeme z rastlinného mlieka podľa ponuky (sójové, kokosové)

Pšeno chráni srdce aj cievy. Vďaka obsahu horčika rozširuje cievy, pomáha proti vysokému krvnému tlaku a znižuje riziko srdcového infarktu a mŕtvice. Okrem toho pomáha znižovať riziko vzniku cukrovky 2. typu. Vďaka podpore trávenia prináša viacero pozitív. Jednak pomôže so zápchou, nafukovaním či kŕčmi, reguluje trávenie, čím zlepšuje využitie živín, znižuje i riziko žalúdočných vredov a pravidelným vyprázdňovaním spôsobuje odstraňovanie toxínov z tela, čím uľavuje obličkám, pečeni a celému imunitnému systému.

Plody **goji** vďaka širokému minerálnemu a antioxidačnému spektru podporujú telesnú zdatnosť, pomáhajú zachovať acidobázickú rovnováhu, predchádzajú migrénovým stavom a bolestiam chrbtice či hlavy, mierne znižujú cholesterol, krvný tlak, upevňujú funkciu obličiek, posilňujú pečeň a oči.



Bezlepková ovsená kaša so šafránom

5,90 €

300 g

Kaše pripravujeme z rastlinného mlieka podľa ponuky (sójové, kokosové)

Ovsené vločky obsahujú vitamín A, ktorý posilňuje zrak. Tekvica obsahuje luteín a zeaxantín, ktoré sa spájajú so znížením rizika sedého zákalu. Konzumáciou tekvice sa tiež znižuje riziko mŕtvice a znižuje sa aj krvný tlak. Prítomné antioxidanty chránia krvné cievy. Vďaka zinku tekvicové semenka udržiavajú zdravú hladinu testosterónu, čím podporujú plodnosť.

Brusnice zlepšujú našu imunitu, bojujú so zápalom, chránia močové cesty a zlepšujú kvalitu našej pokožky.

Javorový sirup je výbornou náhradou za cukor. Je to prírodný sacharid, ktorý obsahuje plno antioxidantov, vitamíny skupiny B a minerály ako vápnik, železo, zinok či mangán.



Ryžová kaša s lesným ovocím

5,90 €

300 g

Kaše pripravujeme z rastlinného mlieka podľa ponuky (sójové, kokosové)



Kváskový chlebič s vegánskou / vegetariánskou nátierkou

4,50 €

3 ks

Kváskový chlebič obsahuje menej lepku a fytátov. Fytíny sa pri kváskovom kysnutí rozkladajú lepšie ako pri droždi čím sa zlepšuje vstrebávanie v črevách, pomáha čistiť krv, je vhodný aj pre ľudí s mykózou a akné.

Podľa dennej ponuky:

AVOKÁDOVÁ NÁTIERKA

Avokádu sa hovorí "najzdravšia potravinu sveta". Do avokáda sa totiž zmestilo množstvo vitamínov a minerálov. Okrem podielu vitamínov B, C, D, E a K, vlákniny, horčika, draslíka, fosforu, mangánu, medi a nenasýtených mastných kyselín obsahuje aj mnoho ďalších látok, ktoré organizmus rozhodne ocení.



HUMUSOVO-CVIKLOVÁ NÁTIERKA

Cícer má v sebe prirodzene veľa vlákniny a obsahuje veľa železa, vďaka čomu dokáže už jeden pokrm z neho pokryť takmer celú dennú dávku, ktorú potrebujeme dostať do tela. Obrovskou výhodou tiež je, že varením a ani konzervovaním nestráca takmer nič zo svojich účinných zložiek, čo sa pri iných druhoch potravín nestáva.

Cvikla posilňuje srdce a cievy, znižuje vysoký cholesterol, chráni organizmus pred voľnými radikálmi, podporuje funkciu pečene, napomáha tráveniu, podporuje tvorbu krvi, posilňuje vlasy a nechty, zlepšuje pevnosť kože a kostí, tým, že je močopudná podporuje obličky.



BRYNDZOVO-MRKVOVÁ NÁTIERKA

Bryndza je skvelá pri alergiách, rednutí kostí, cukrovke a zvyšuje imunitu. Nachádza sa v nej množstvo kvalitných bielkovín, minerálov a vitamínov B-komplexu.

(1, 7)

Omeleta so zeleninou (3 vajcia), kváskový chlebík

5,90 €

Vajcia obsahujú karotenoidy luteín a zeaxantín, ktoré sa nachádzajú vo vaječnom žĺtku a pomáhajú znižovať riziko vekom podmienenej degenerácie makuly, ktorá je hlavnou príčinou slepnutia starších osôb. Sú bohaté na bielkoviny.

150 g

(1, 3)

Praženica so zeleninou (3 vajcia), kváskový chlebík

5,90 €

Vajcia obsahujú karotenoidy luteín a zeaxantín, ktoré sa nachádzajú vo vaječnom žĺtku a pomáhajú znižovať riziko vekom podmienenej degenerácie makuly, ktorá je hlavnou príčinou slepnutia starších osôb. Sú bohaté na bielkoviny.

150 g

Paradajky sú, rovnako ako všetka zelenina, ktorá je dostupná v supermarketoch, pomerne kontroverznou témou, lebo v supermarketoch je kvalita a výživová hodnota zeleniny na nule. Pokiaľ sú však paradajky domáce, sú až zázračne bohaté na vlákninu, vitamíny A, B, C, betakarotén, draslík, vápnik, železo, horčík, fosfor a sodík. Pôsobia antioxidačne, podporujú chudnutie a zlepšujú imunitu.

(1, 3)

Predjedlá

Osviežujúci mrkvovo-uhorkový šalát

4,90 €

Osviežujúci šalát s uhorkou a mrkvou, kešu oriešky, balzamiková zálievka.

150 g

Sesamové semienka sú jadrom ázijskej kuchyne a sú také malé, že sa môžu pridať do takmer akéhokoľvek jedla. Sú bohatým zdrojom vápnika, a to z nich robí atraktívnu voľbu pre vegánov, ktorí nemôžu získať vápnik z mliečnych výrobkov.

Mrkva so vďaka vysokému podielu betakaroténu správa ako antioxidant a ochraňuje bunky pred poškodením. Spomaľuje starnutie buniek.

Kešu oriešky sú vynikajúcim zdrojom zdravých tukov, ktoré sú pre organizmus nevyhnutné. Pravidelná konzumácia týchto orieškov môže viesť k zníženiu rizík spojených s ochorením srdca a vysokým cholesterolom, vysokým tlakom či obezitou.



(8, 11)

Teriyaki zeleninka z woku

4,90 €

Zmes brokolice, hríbkov a teriyaki omáčky so sezamom podľa receptu šéfkuchára.

150 g

Brokolica je veľmi bohatá na vitamíny a minerály. Z vitamínov nájdú svoje zastúpenie najmä skupiny vitamínov B, C, E a provitamín A. Z minerálov ponúka brokolica najmä vápnik, železo, síru, zinok a fosfor.

Huba shiitake je vzácna pre svoje liečivé účinky zamerané najmä na choroby horných dýchacích ciest, zlý krvný obeh a ťažkosti s pečeňou. Liečivá huba shiitake má prirodzené antibakteriálne účinky a pomáha pri liečbe vredov a žalúdočných problémov.

Sesamové semienka sú jadrom ázijskej kuchyne a sú také malé, že sa môžu pridať do takmer akéhokoľvek jedla. Sú bohatým zdrojom vápnika, a to z nich robí atraktívnu voľbu pre vegánov, ktorí nemôžu získať vápnik z mliečnych výrobkov.



(1, 6, 11)

Bruschetta (rajčinová, bazalková, hríbová, olivové paté)

3,90 €

3 kúsky chlebíka s rôznymi nátierkami.

3 ks

Kváskový chlebík obsahuje menej lepku a fytátov. Fytíny sa pri kváskovom kysnutí rozkladajú lepšie ako pri droždi čím sa zlepšuje vstrebávanie v črevách, pomáha čistiť krv, je vhodný aj pre ľudí s mykózou a akné.



(1)

Polievky

Gaštanová polievka

4,90 €

0,3 l

Gaštany pomáhajú srdcovo-cievnemu obehu a vyplavovaniu škodlivín z pečene. Obsahujú viac vitamínu C ako citróny, ale kvôli tepelnej úprave z neho veľa neostane. Z ostatných vitamínov obsahujú: B, E, K. Z minerálov sú to zinok, horčík, draslík, vápnik, železo, fosfor. Gaštany prinášajú úľavu kĺbom, pomáhajú pri únave, uľavujú pri bolesti hlavy, reumatickej bolesti, ale čo je ešte zaujímavejšie, pomáhajú zmierniť, ba dokonca vytesniť depresiu. S chuťou do nich!



Hokkaido polievka

2,50 €

0,3 l

Tekvica hokkaido obsahuje vitamín A, ktorý posilňuje zrak. Tekvica obsahuje tiež luteín a zeaxantín, ktoré sa spájajú so znižovaním rizika šedého zákalu. Konzumáciou tekvice sa tiež znižuje riziko mŕtvice a znižuje sa krvný tlak. Prítomné antioxidanty chránia krvné cievy. Vďaka zinku tekvicové semienka udržiavajú zdravú hladinu testosterónu, čím podporujú plodnosť.

Granátové jablko sa dostalo do obľuby vďaka vysokému obsahu antioxidantov. To však zďaleka nie je všetko. Obsahuje vitamíny A, B, C, meď, mangan, organické kyseliny, vápnik, fosfor, železo, horčík a množstvo sodíka a draslíka. Táto kombinácia poskytuje hromadu zdraviu prospešných účinkov. Granátové jablko čistí celé telo, regeneruje krv, upravuje trávenie a bojuje proti starnutiu. Posilňuje obranyschopnosť a znižuje dokonca ukladanie tuku v cievach, čím pomáha zamedzovať srdcovocievny ochorenia.



Polievka podľa dennej ponuky

2,50 €

0,2 l

Hlavné jedlá

od 11.00

Šalát Lighthouse Club

6,90 €

200 g

Zmes listových šalátov, seitan, mungo klíčky, granátové jablko s horčicovou zálievkou.

Listová zelenina všeobecne je plná vitamínov A, E, B-komplex, minerálov, železa, kalcia, magnézia, selénu, zinku. Je bohatá na vitamín K a omega 3 mastné kyseliny, ktoré telo ľahko absorbuje. Omega 3 mastné kyseliny pomáhajú pri neurologických a kardiovaskulárnych ochoreniach. Obsahujú aj kyselinu listovú, ktorá je esenciálnou živinou pre tehotné ženy.

Mrkva sa vďaka vysokému podielu betakaroténu správa ako antioxidant a ochraňuje bunky pred poškodením. Spomaľuje starnutie buniek.

Vlašské orechy dokážu vďaka vysokej kalorickej hodnote zasýtiť na dlhú dobu a ide o hodnotné omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, ktoré neupchávajú cievy. Ak sa chceme zásobiť ideálnym množstvom, ktoré sa neodráži ani na hmotnosti, vystačíme si so šiestimi vlašskými orechmi denne.



Marinované sójové plátky THAI kari

6,90 €

350 g

Marinované plátky zmiešané so zeleninou, jazmínová ryža.

Kari – tradičná orientálna zmes založená na kurkume, koriandri a rímskej rasci, ktorá sa vyznačuje sladkasto-korenistou chuťou a výrazne žltou farbou. Sladkastú chuť klinčeka a muškátového kvetu dopĺňa osviežujúci dumbier a štiplavé čili, typickú farbu dodáva kurkuma.

Zázvor bol v dávnych časoch používaný ako duchovný čistič a tiež na prebudenie a očistenie tela, mysle a ducha. Obsahuje protizápalové zložky nazývané „gingerols“, ktoré z neho robia populárneho zabijaka bolesti pre tých, ktorí trpia bolesťou nervov, kĺbov, svalov. Vďaka silným schopnostiam na podporu imunitného systému je vhodný pri liečení širokej škály ochorení.



Údený syr tofu s nekačacím dipom

Údený syr tofu, batátové pyrė, zelenina na pare, konopné semenka.

Batáty alebo zdravé zemiaky, ako im veľa ľudí hovorí. Prečo to tak je? Batáty obsahujú viac amylózy (rozpuštný polysacharid), ktorá spôsobuje, že sa hladina cukru v krvi zvyšuje pomalšie ako bežné zemiaky. To je výhoda napríklad pre tých, ktorí chudnú. Nespochybniteľným plusom sladkých zemiakov je vysoký obsah karotenoidov, hlavne betakarotėnu. Ten je významným antioxidantom, chráni sliznice i pokožku a je nevyhnutný pre zdravý zrak.

Mrkva je veľmi zdravá pre naše oči. Znižuje hladinu cholesterolu, zlepšuje trávenie a peristaltiku. Pomáha pri migrėne a zápalových bolestiach kĺbov. Dodáva živiny potrebné pre zdravý vývoj zubov a zrakových orgánov. Na rozdiel od iných druhov zeleniny preferujú odborníci jej varenú formu. Varená mrkva je ľahšie spracovateľná v tele človeka.

Petržlen obsahuje horčík a vitamín C. Vitamín C je dôležitý pre tvorbu kolagénu, odstraňuje pigmentové škvrny a udržiava dobrú pleť. Vysoká hladina vitamínu K v petržlene môže pomôcť k zlepšeniu elasticity pleti a obnoviť jej mladistvý vzhľad. Vitamín K ďalej urýchľuje hojenie rán a znižuje začervenanie. Betakarotén v petržlene môže byť premenený na vitamín A, ktorý udržuje a opravuje pokožku. Napríklad suché a šupinaté čelo alebo líca sú častými príznakmi nedostatku vitamínu A.

Kurkuma obsahuje kurkumín, ktorý má nie len antioxidačné a antibakteriálne účinky, ale je stredobodom intenzívneho výskumu najmä vďaka svojej protizápalovej aktivite.

Konopné semenka sú stále obľúbenejšie. Je to preto, lebo obsahujú omega 3 mastné kyseliny, bielkoviny, vlákninu, ale sú tiež bohaté na vitamín E. Sú výborné pre zdravú pokožku, vlasy a nechty a sú silným antioxidantom.



8,50 €

350 g

Hlivový perkelt s domácou špaldovou knedľou

Perkelt z hľivy ustricovej, špaldová knedľa.

Hľiva ustricová obsahuje kokteil látok, bez ktorých sa náš organizmus nezaobíde, napríklad vitamíny C, D, K, B, železo, zinok, draslík, sodík, selén, aminokyseliny, proteíny, veľké množstvo vlákniny a úplne kľúčový prvok pre podporu imunity – betaglukán. Jeho pôsobenie sa dá ešte posilniť podávaním probiotík.

Upozornenie: Hľiva nie je veľmi vhodná pri ochoreniach štítnej žľazy, ak je metabolizmus príliš rýchly (zvyšená činnosť štítnej žľazy).

Vajcia obsahujú karotenoidy luteín a zeaxantín, ktoré sa nachádzajú vo vaječnom žĺtku a pomáhajú znižovať riziko vekom podmienenej degenerácie makuly, ktorá je hlavnou príčinou slepnutia starších osôb. Sú bohaté na bielkoviny.



10,90 €

300 g

Cuketové špagety s mätovo-bazalkovým pestom

Cuketa nastrúhaná na špagety, mätovo-bazalkové pesto.

Cuketa – minimum sodíka a množstvo draslíka, ktorý prospieva obličkám, kĺbom a kardiovaskulárnemu systému nie sú jedinými výhodami cukety. Okrem toho je cuketa nabitá vitamínom E, karotėnom, horčíkom, vápnikom, železom, meďou a zinkom. Množstvo prospešných látok sa nachádza práve v šupke, preto je vhodné konzumovať cuketu aj s ňou.

Vlašské orechy vďaka vitamínu E odchyťávajú voľné radikály a chránia tým organizmus pred poškodením bunkových membrán. V tomto parametri nemajú konkurenciu ani v porovnaní s mandľami, arašidmi, pistáciami, lieskovcami, para, pekanovými, píniovými či makadamovými orechmi.

Mäta má blahodarné účinky nie len na trávenie a žalúdočné problémy. Mätový čaj vypitý pred jedlom podporí chuť do jedla, po jedle zas uľahčí trávenie. Mätu využijete pri prechladnutí, ale aj na výplachy ústnej dutiny. Herpes ošetrený v počiatočnej fáze neprepukne v plnej miere.

Bazalka patrí medzi liečivé bylinky. Nielenže výborne hojí povrchové rany, jej blahodarný účinok pri vnútornom použití je známy už stovky rokov. Patrí dokonca medzi najúčinnnejšie prírodné antidepresíva.



9,50 €

300 g

Cviklová palja s citrónovou ryžou

6,90 €

300 g

Pražená cvikla s kokosom, citrónová ryža.

Kokos obsahuje minerály ako sú horčík, fosfor, zinok, železo, draslík. Konzumácia kokosu pomáha pri odvápnení kostí a bolestiach kĺbov, ktoré sú spôsobené preťažovaním alebo zvýšeným svalovým napätím. Vhodný pre silových športovcov najmä s bolesťami chrbta.

Cvikla posilňuje srdce a cievy, znižuje vysoký cholesterol a chráni organizmus pred voľnými radikálmi. Podporuje tiež funkciu pečene, napomáha tráveniu, podporuje tvorbu krvi, posilňuje vlasy a nechty a zlepšuje pevnosť kože a kostí tým, že je močopudná. Podporuje obličky a dokonca zmierňuje menštruačné bolesti.



Veggie burger v domácej žemli

10,50 €

300 g

Vegetariánsky burger v domácej žemli, šošovicové patties, vegánsky syr, čerstvá zeleninka.

Laktóza sa nachádza iba v žemli.

(1, 7)

Chilli sin carne

10,90 €

375 g

Tradičný mexický pokrm vo vegetariánskej podobe, tzn. mleté hovädzie mäso je nahradené vegetariánskym – sojovým, s ryžou a fazuľkami v rajčinovej omáčke.



Špeciál Lighthouse clubu

2,50 €

Hustá, výživovo veľmi bohatá „polievka“ na očistu a posilnenie organizmu.

0,3 l

Tibi pomáha pri pečenejých, obličkových či močových problémoch, čistí pľúca.

Judášovo ucho zabezpečí tiež dostatok vitamínu D, ktorý podporuje imunitný systém, udržiava zdravú telesnú hmotnosť a znižuje riziko vzniku reumatoidnej artritídy a u žien aj riziko roztrúsenej sklerózy.

Mrkva sa vďaka vysokému podielu betakaroténu správa ako antioxidant a ochraňuje bunky pred poškodením. Spomaľuje starnutie buniek.

Riasy wakame dokážu telo očistiť od ťažkých kovov. Okrem detoxikácie od ťažkých kovov prinášajú do tela minerály. Celkovo približne 50 minerálov. Minerály sa dopĺňajú v akejkoľvek časti tela, ktorá to práve potrebuje a pomáhajú nám dostať sa do rovnováhy. Taktiež pomáhajú vytvoriť dostatok elektrolytov, ktoré asistujú pri strese.

Petržlen je bohatý na horčík a vitamín C. Vitamín C je dôležitý pre tvorbu kolagénu, odstraňuje pigmentové škvrny a udržiava dobrú pleť. Vysoká hladina vitamínu K v petržlene môže pomôcť k zlepšeniu elasticity pleti a obnoviť jej mladistvý vzhľad. Vitamín K ďalej urýchľuje hojenie rán a znižuje začervenanie. Betakarotén v petržlene môže byť premenený na vitamín A, ktorý udržuje a opravuje pokožku. Napríklad suché a šupinaté čelo alebo líca sú častými príznakmi nedostatku vitamínu A.

Karfiol obsahuje vitamíny B a K, minerály aj stopové prvky, hoci v menšom množstve, ako napríklad vápnik, meď, železo, magnézium, mangán a zinok. Ide teda o potravinu, ktorá prispieva k správne fungovaniu ľudského organizmu a dodáva do tela živiny, ktoré mnohým chýbajú.

Fazuľa mungo pozitívne vplyva na imunitu a na tráviacu sústavu. Podporuje trávenie a vyprázdňovanie a podporuje tiež chudnutie, lebo dodáva pocit sýtosti. Zároveň sa podieľa na prevencii srdcovocievnych ochorení, pretože znižuje škodlivý LDL cholesterol. Chráni tiež pred voľnými radikálmi a pozitívne pôsobí pri rakovine hrubého čreva.

Hrušky sú nízkokalorické, ľahko stráviteľné, hypoalergénne a vhodné aj na prípravu prvých detských výživ pre batolátá.

Červené datle majú silné antioxidačné vlastnosti, omladzujúce účinky a čistia aj pleť. Okrem toho čistia krv, pomáhajú s trávením, zmierňujú stres a únavu, využívajú sa pri liečbe hnačky a podporujú chuť do jedla.

Huba shiitake má významný účinok pri podpore imunity, má imunostimulačný a protizápalový účinok a osvedčila sa aj pri liečbe a prevencii akné. Vie pohlcovať voľné radikály a je silným antioxidantom.



Dezerty

Čokoládový puding

6,50 €

200 g

Kakao je afrodiziakum, skvelý zdroj energie a sú aj odborníci, ktorí tvrdia, že kakao zabraňuje predčasnému starnutiu. **Čučoriedky** sú excelentné na čistenie pečene a krvi a sú vhodné pre zlepšenie zdravia očí a tráviaceho traktu. Divoké čučoriedky tiež majú schopnosť regenerovať väziva a bunky a udržiavať imunitný systém silný. Pomáhajú podporovať mozog, srdce, znižujú riziko cukrovky, posilňujú cievny systém, sú prevenciou proti rakovine a zlepšujú poznávacie schopnosti.

Avokádo okrem podielu vitamínov B, C, D, E a K, vlákniny, horčička, draslík, fosfor, mangán, medi a nenasýtených mastných kyselín obsahuje aj mnoho ďalších látok, ktoré organizmus rozhodne ocení.

Maliny sú bohaté na vitamín C, podporujú výrobu krvných ciev, rozširujú tepny, čo pomáha správne prietoku krvi. Podporujú chudnutie, trávenie, pomáhajú v boji s ekzémom.



Chia puding s orechmi a ovocím

6,50 €

200 g

Vlašské orechy vďaka vitamínu E odchyťávajú voľné radikály a chránia tým organizmus pred poškodením bunkových membrán. V tomto parametri nemajú konkurenciu ani v porovnaní s mandľami, arašidmi, pistáciami, lieskovcami, para, pekanovými, píniovými či makadamovými orechmi.

Chia semienka sú výborným zdrojom energie a vápnika, spomaľujú starnutie kvôli obsahu antioxidantov a sú prospešné pre tráviaci trakt, nakoľko sú nabité vlákninou. Navyše pomáhajú stabilizovať hladinu krvného cukru, čím zabraňujú prejedaniu sa i vzniku cukrovky.



Vegánske guličky pre zdravé mlsanie

2 €

50 g

Zloženie guličiek je špeciálne navrhnuté tak, aby posilňovalo krv.

Sušené slivky pomáhajú v boji so stresom, podporujú trávenie a sú aj výborným pomocníkom pri chudnutí.

Sušené brusnice sú známe svojou úlohou pri prevencii infekcií močových ciest. Vysoká úroveň antioxidačných látok v brusniciach pomáha zastaviť prichytenie niektorých baktérií na steny močových ciest. Posilňujú imunitu i činnosť srdca.

Goji svojou červenou farbou potvrdzuje prítomnosť karotenoidov, hlavne betakarotén a zeaxantín, ktoré pomáhajú predchádzať degeneratívnym zmenám v oblasti sietnice oka. Goji obsahuje o 15% viac karotenoidov ako mrkva.

Med obsahuje koenzým B12, ktorý ho robí jednou z najsilnejších potravín našej doby pre mozog. Okrem toho sa surový med podieľa na oprave DNA. Obsahuje tiež vysoký podiel vápnika, selénu, zinku, fosforu, chrómu, molybdénu, magnézia a draslíka.

Sezamové semienka sú jadrom ázijskej kuchyne a sú také malé, že sa môžu pridať do takmer akéhokoľvek jedla. Sú bohatým zdrojom vápnika, a to z nich robí atraktívnu voľbu pre vegánov, ktorí nemôžu získať vápnik z mliečnych výrobkov.



Lighthouse Club, Bulharská 37, Trnava 917 01
Zodpovedný vedúci: Marcel Halada
Tel.kontakt: +421 917 178 999

Zoznam alergénov:

1. Obilniny obsahujúce lepok (t.j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody)
2. Kôrovce a výrobky z nich
3. Vajcia a výrobky z nich
4. Ryby a výrobky z nich
5. Arašidy a výrobky z nich
6. Sójové zrná a výrobky z nich
7. Mlieko a výrobky z neho
8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy a queenslandské orechy a výrobky z nich
9. Zeler a výrobky z neho
10. Horčica a výrobky z nej
11. Sezamové semená a výrobky z nich
12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg / kg alebo 10 mg / l
13. Vlčí bôb a výrobky z neho
14. Mäkkýše a výrobky z nich

Čo Lighthouse Club ponúka?

Reštaurácia a kaviareň

Naša reštaurácia aj kaviareň sa vyznačuje kvalitným, chutným jedlom

Wellness & Spa

(Thajské a čínske masáže, ayurvédské masáže, klasické masáže, sauny, kúpele, fyzikálne terapie)

Lighthouseclub ponúka širokú škálu masáží a kúpeľov.

Tím masérov sa špecializuje na konkrétne masérské techniky.

Kúpele sú bylinkové, soľné v príjemnom priestore klube s oddychovou zónou.

Infrasauna a horúca sauna sa dajú využiť individuálne, ale aj ako súčasť masážnej terapie.

Diagnostiky zdravia

Ak hľadáte cestu k rovnováhe, zdraviu, skúste z našej ponuky.

Skupinové cvičenia

Cvičiť je zdravé, a to je staré známe. Nič nové. S tým ako „starneme“, telo potrebuje meniť aktivity.

To, čo pre nás bol zdravý pohyb v 20-ke, nie je zdravé v 50-ke. Hľadáme pohyb, ktorý telo neničí, ale ho vyživuje. Ktorý telo nevypína iba k výkonu, ale zlepšuje mikrocirkuláciu, prináša výživu, oddych. O tom sú cvičenia v našom klube. Hlboký dych, precítenie tela, pohyb bez myšlienok.

Koncerty a besedy

Hudba lieči dušu. Tiež staré známe. V každom veku si hudbu vyberáme podľa toho, čo potrebujeme. Je hudba, ktorá tep srdca zrýchli, ale aj tá, ktorá spomalí.

Naša hudba je pestrá a nájdete si pre seba to, čo v danej chvíli potrebujete.

Butik s oblečením autorskej kolekcie „Dance of Soul“

Oblečenie z hodvábu, organickej bio bavlny. Oblečenie, ktoré má príbeh. Každý kus je originál.

Oblečenie pre dušu, ktoré odhalí na žene práve jej jemné energie.

Bezobalový potravinový obchod

Pripravujeme pre vás bezobalový obchod zdravých potravín. Veľa z toho používa naša kuchyňa.

Prenájom priestorov pre účely školení, konferencií

Zdravie je základ. Bez neho sa nedá rásť. Cesta k rovnováhe, zdraviu môže byť školou života, alebo udržiavanie tejto rovnováhy dopĺňaním sily k vyššiemu rastu každého z nás.

Lighthouseclub môže byť pre vás miestom na tejto ceste a náš tím vašimi sprievodcami.



www.lighthouseclub.sk



[fb .com/lighthouseclubtt](https://fb.com/lighthouseclubtt)



lighthouse_club



Lighthouse club Trnava

