L'ESSENZA
RESORT & SPA

Menu Esperienziale

Il tuo menu, letto nella sua essenza funzionale e nutrizionale.

Hai inquadrato il QR al tavolo — scorri e scopri il valore di ogni piatto.

PRIMI SECONDI CONTORNI DOLCI

01

Primi

Cereali, legumi e grani: energia a rilascio lento, letta con metodo.

PRIMO

Risotto integrale allo zafferano

Riso integrale mantecato, oro dello zafferano ed erbe fini di stagione.

Carboidrati complessi · Fibre 6 g · Proteine 8 g

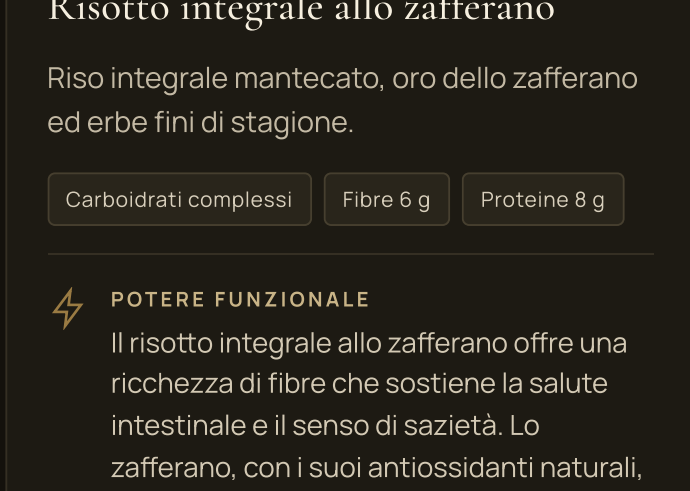
POTERE FUNZIONALE

Il risotto integrale allo zafferano offre una ricchezza di fibre che sostiene la salute intestinale e il senso di sazietà. Lo zafferano, con i suoi antiossidanti naturali, favorisce un benessere generale, mentre le erbe fini di stagione completano il piatto con aromi che stimolano i sensi.

- Crocina e crocetina ad azione antiossidante
- Fibre prebiotiche per il microbiota
- Indice glicemico calibrato

ANTIOSSIDANTE · BASSO IG · INTEGRALE

PRIMO



Spaghetto al datterino e basilico

Grano duro trafilato al bronzo, datterino confit, basilico fresco e olio EVO.

Licopene · Polifenoli · Proteine 12 g

POTERE FUNZIONALE

Lo spaghetto al datterino e basilico è un inno alla semplicità mediterranea, dove i pomodorini confit contribuiscono al benessere grazie al licopene, un antiossidante naturale. L'olio EVO e il basilico fresco conferiscono al piatto un profilo aromatico che favorisce la digestione e vivacizza il palato.

- Licopene reso biodisponibile da cottura e grassi
- Polifenoli aromatici del basilico
- Acido oleico monoinsaturo dell'EVO

CUORE · ANTIOSSIDANTE · MEDITERRANEO

PRIMO

Farfalle al pesto e pomodorini

Pesto a crudo di basilico, pinoli e Parmigiano, con pomodorini freschi.

Vitamina K · Grassi buoni · Proteine 14 g

POTERE FUNZIONALE

Le farfalle al pesto e pomodorini celebrano la freschezza degli ingredienti crudi, dove il basilico e i pinoli apportano acidi grassi essenziali che sostengono la funzione cellulare. Il Parmigiano e i pomodorini freschi arricchiscono il piatto con note di umami e dolcezza naturale.

- Clorofilla e flavonoidi del basilico
- Vitamina E e grassi buoni dai pinoli
- Calcio e proteine dal Parmigiano

ANTI-INFIAMMATORIO · VEGETARIANO

PRIMO

Zuppa di legumi e farro

Ceci, lenticchie e farro, pomodoro e rosmarino, filo d'olio a crudo.

Proteine veg. 15 g · Ferro · Fibre 11 g

POTERE FUNZIONALE

La zuppa di legumi e farro rappresenta un alimento completo che favorisce il benessere grazie alle proteine vegetali e alle fibre che promuovono una sazietà duratura. L'aggiunta di rosmarino e olio a crudo arricchisce il piatto di antiossidanti e aromi che stimolano i sensi.

- Proteine vegetali complementari
- Ferro non-eme + vitamina C del pomodoro
- Fibre solubili e insolubili

PROTEICO VEG · SAZIETÀ · FIBRE

02

Secondi

Proteine nobili, dal mare alla terra, con cotture che rispettano il nutriente.

SECONDO

Salmone selvaggio e asparagi

Filetto di salmone selvaggio e asparagi croccanti, cottura a bassa temperatura.

Omega-3 · Proteine 30 g · Vitamina D

POTERE FUNZIONALE

Il salmone selvaggio e asparagi è un piatto elegante e nutriente, dove gli acidi grassi omega-3 del salmone contribuiscono al benessere cardiovascolare. Gli asparagi croccanti aggiungono fibre e vitamine che sostengono la vitalità, il tutto esaltato da una delicata cottura a bassa temperatura.

- Omega-3 EPA/DHA
- Astaxantina antiossidante
- Cottura gentile che preserva le proteine

OMEGA-3 · CERVELLO · PROTEICO

SECONDO

Pollo alle erbe mediterranee

Pollo ruspante marinato a timo, rosmarino e limone, poi arrosto.

Proteine 34 g · Vitamine B · Pochi grassi

POTERE FUNZIONALE

Il pollo alle erbe mediterranee è una sinfonia di sapori e benessere, con carne bianca marinata che offre proteine di alta qualità. Timo, rosmarino e limone arricchiscono il piatto di antiossidanti e aromi che favoriscono una digestione serena e un'esperienza sensoriale unica.

- Aminoacidi essenziali completi
- Vitamine del gruppo B per l'energia
- Marinatura che riduce i composti da cottura

PROTEICO · MAGRO · RECUPERO

SECONDO

Tagliata di manzo, rucola e grana

Controfiletto scottato, rucola, scaglie di Grana e riduzione balsamica.

Ferro eme · Zinco · Proteine 32 g

POTERE FUNZIONALE

La tagliata di manzo, rucola e grana offre proteine nobili e ferro, essenziali per la vitalità. La rucola apporta una nota piccante che stimola l'appetito, mentre le scaglie di Grana e la riduzione balsamica completano il piatto con un tocco di sapore complesso e sofisticato.

- Ferro eme biodisponibile
- Zinco e vitamina B12
- Polifenoli amari della rucola

FERRO · IMMUNITÀ · PROTEICO

SECONDO VEG

Caponata siciliana di verdure

Melanzane, sedano, pomodoro, capperi e olive in agrodolce.

Fibre 8 g · Potassio · Vegetariano

POTERE FUNZIONALE

La caponata siciliana di verdure è un tripudio di sapori mediterranei, dove melanzane, sedano, pomodoro e capperi offrono una ricchezza di fibre e fitonutrienti. Gli aromi in agrodolce stimolano i sensi e sostengono un pasto equilibrato e appagante, celebrando la tradizione culinaria siciliana.

- Antociani della melanzana
- Polifenoli di olive e capperi
- Potassio per l'equilibrio idrico

VEGETARIANO · LEGGERO · FIBRE

03

Contorni

Il colore della stagione: vitamine, minerali e fibre a completare il piatto.

CONTORNO

Finocchi, arance e olive

Finocchio croccante, spicchi d'arancia, olive taggiasche e olio EVO.

Vitamina C · Fibre · Digestivo

POTERE FUNZIONALE

Il piatto di finocchi, arance e olive è un'esperienza gustativa fresca e vibrante, dove il finocchio croccante favorisce la digestione grazie agli oli essenziali naturali. Gli spicchi d'arancia e le olive taggiasche apportano vitamine e antiossidanti, sostenendo un benessere generale.

- Anetolo del finocchio ad azione digestiva
- Vitamina C antiossidante
- Grassi buoni delle olive

DIGESTIVO · VITAMINA C

CONTORNO

Bowl di verdure e avocado

Verdure di stagione, avocado, ceci e un mix di semi tostati.

Grassi buoni · Fibre 9 g · Folati

POTERE FUNZIONALE

La bowl di verdure e avocado è un'esplosione di colori e nutrienti, dove l'avocado contribuisce con grassi monoinsaturi benefici. Le verdure di stagione e i ceci forniscono fibre e proteine vegetali, mentre i semi tostati aggiungono un tocco di croccantezza e micronutrienti essenziali.

- Acidi grassi monoinsaturi dell'avocado
- Folati delle verdure a foglia
- Fibre e proteine dei ceci

GRASSI BUONI · SAZIETÀ · VEG

CONTORNO

Insalata mediterranea croccante

Foglie miste, pomodoro, cetriolo, ravanello e carota, condite leggere.

Idratante · Antiossidanti · Leggera

POTERE FUNZIONALE

L'insalata mediterranea croccante è un richiamo alla freschezza, con foglie miste, pomodoro e cetriolo che offrono idratazione e vitamine. Ravanello e carota aggiungono un tocco di croccantezza e dolcezza naturale, completando un piatto che favorisce una dieta equilibrata e ricca di nutrienti.

- Beta-carotene della carota
- Licopene del pomodoro
- Acqua e potassio del cetriolo

LEGGERO · ANTIOSSIDANTE

CONTORNO

Cereali integrali e verdure

Farro e riso venere con verdure saltate e scorza di limone.

Fibre 8 g · Magnesio · Integrale

POTERE FUNZIONALE

Il piatto di cereali integrali e verdure unisce la ricchezza nutrizionale del farro e del riso venere, che sostengono un metabolismo energetico equilibrato. Le verdure saltate conferiscono un arcobaleno di vitamine e minerali, mentre la scorza di limone esalta i sapori con una freschezza vivace.

- Fibre integrali di farro e riso venere
- Magnesio per il metabolismo energetico
- Antociani del riso venere

INTEGRALE · BASSO IG

04

Dolci

Il finale come piacere consapevole: dolcezza dosata e valore aggiunto.

DOLCE

Tortino al cioccolato 80%

Cuore morbido di cioccolato extra fondente, cacao ad alta percentuale.

Flavonoidi · Magnesio · Porzione dosata

POTERE FUNZIONALE

Il tortino al cioccolato 80% è un dolce indulgente che celebra il cioccolato fondente, ricco di antiossidanti naturali come i flavonoidi. Questi composti sostengono una sensazione di piacere e benessere, avvolgendo i sensi in un abbraccio di sapori intensi e profondi.

- Flavanoli del cacao a sostegno dell'endotelio
- Magnesio e ferro
- Basso tenore di zuccheri aggiunti

FONDENTE · ANTIOSSIDANTE

DOLCE

Panna cotta al miele e frutti rossi

Panna cotta leggera al miele, con coulis e frutti rossi freschi.

Antociani · Calcio · Delicato

POTERE FUNZIONALE

La panna cotta al miele e frutti rossi è un dessert delicato che unisce la morbida dolcezza del miele con la vivacità antiossidante dei frutti rossi. Questo connubio di sapori e colori favorisce un'esperienza gustativa appagante, chiudendo il pasto in modo armonioso e leggero.

- Antociani dei frutti di bosco
- Calcio della panna
- Miele come dolcificante naturale

ANTIOSSIDANTE · FRUTTI ROSSI

DOLCE

Semifreddo ai frutti rossi

Semifreddo delicato con lamponi e frutti rossi freschi.

Vitamina C · Leggero · Frutta fresca

POTERE FUNZIONALE

Il semifreddo ai frutti rossi è una fresca delizia che sposa la dolcezza naturale dei lamponi con la cremosità di una consistenza morbida. I frutti rossi, ricchi di antiossidanti, contribuiscono al benessere generale, rendendo questo dessert un piacere per il palato e l'equilibrio interiore.

- Vitamina C dei lamponi
- Polifenoli antiossidanti
- Porzione bilanciata

FRESCO · VITAMINA C

DOLCE

Macedonia di frutta di stagione

Frutta fresca di stagione con menta e scorza di agrumi.

Vitamine · Fibre · Idratante

POTERE FUNZIONALE

La macedonia di frutta di stagione è un tripudio di freschezza e colori, dove ogni frutto contribuisce con le proprie vitamine e minerali essenziali. La menta e la scorza di agrumi aggiungono un tocco aromatico che esalta la dolcezza naturale, favorendo una conclusione leggera e rigenerante del pasto.

- Vitamine idrosolubili preservate dal crudo
- Fibre della frutta intera
- Zuccheri naturali a lento assorbimento

DETOX · VITAMINE · LEGGERO

Certificazione scientifica

"Ogni proposta gastronomica è analizzata e validata secondo criteri nutrizionali, per garantire non solo il piacere dei sensi, ma un beneficio misurabile per l'organismo."

ANALISI DEL MENU · NUTRIZIONE FUNZIONALE · EVIDENZE SCIENTIFICHE

A CURA DI
Dr. Luca Borro
Certified Nutritionist for Health and Wellness
www.lucaborro.it

Pagina dimostrativa. "L'Essenza Resort & Spa" è una struttura fittizia; piatti, valori nutrizionali e immagini sono un esempio illustrativo del servizio prodotto dal Dr. Luca Borro a partire dal menu reale di una struttura.

© 2026 Dr. Luca Borro · Nutrizione funzionale per l'ospitalità · www.lucaborro.it