

OPERAKÄLLARENS FESTVÅNINGAR

Lunch konferenspaket Brainfood 2019

Lunch Conference package Brainfood 2019

Halstrad lax med en ljummen rotfruktssallad, sötpotatis & citruscrème

Visste du? *Sötpotatis innehåller mycket antioxidanter som har en antiinflammatorisk effekt. Att välja kost som är rik på antioxidanter skyddar hjärnans funktioner, dess struktur och motverkar åldrande.*

~

Bakad majsckling med rostad blomkål, broccoli, potatiscrème & rosmarin sky

Visste du? *Rosmarin kan förbättra våra kognitiva funktioner och öka vår minnes hastighet.*

~

Saltbakad rotselleri med rostad kålcrème, rostade hasselnötter & brynt smör

Visste du? *Rotselleri är en god källa till vitaminerna B2 och B6. Dessa är nödvändiga komponenter för bildandet av neurotransmittorer samt för att bibehålla nervsystemets normala funktion.*

~

Mjukbakad grissida med spetskål, mangold & spenatsallad, rostad kålcrème & cidersås smaksatt med senap

Visste du? *Spenat innehåller flera nyttiga vitaminer och mineraler. Det är rikt på ämnet folat som kan bidra till ökad mental hälsa samt ämnet klorofyll som hjälper till att reparera kroppens celler.*

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Grilled salmon with a lukewarm root vegetable salad, sweet potato & citrus cream

Did you know? *Sweet potatoes contain a lot of antioxidants that have an anti-inflammatory effect. Choosing a diet rich in antioxidants protects the functions of the brain, its structure and counteracts aging.*

~

Baked corn chicken with roasted cauliflower, broccoli, potato cream & rosemary jus

Did you know? *Rosemary can improve our cognitive functions and increase our memory speed.*

~

Salt baked celeriac with roasted cabbage cream, roasted hazelnuts & browned butter

Did you know? *Celery root is a good source of vitamins B2 and B6. These are necessary components for the formation of neurotransmitters and for maintaining the normal functioning of the nervous system.*

~

Soft baked pork side with pointed cabbage, mangold & spinach salad, roasted cabbage cream & cider sauce flavored with mustard

Did you know? *Spinach contains several useful vitamins and minerals. It is rich in the substance folate that can contribute to increased mental health and the substance chlorophyll which helps to repair the body's cells.*