



SIX SENSES SPA

GSTAAD

TAG | DAY | JOUR 1

Lunch

Lunch

Déjeuner

Kleiner Karottensalat mit Baumnüssen

Carrots salad
with mixed nuts

Petite salade de carottes
avec noix

Gedämpftes Filet von der Seezunge mit grünem Spargel

Steamed fillet of Sole
with green asparagus

Filet de sole cuit à la vapeur
aux asperges vertes

Dinner

Dinner

Diner

Avocado Tataki

Avocado Tataki

Tataki d'avocat

Sautierter Pak Joy mit pochierem Lachs und gehackten Baumnüssen

Poached salmon
with sauteed Pak Choi and walnuts

Saumon poché
accompagné de chou Pak Choi sauté et noix

Gemüse-Kokosmilch- Eintopf

Stew of vegetables
with coconut milk

Ragoût de lait de coco
aux légumes

TAG | DAY | JOUR 2

Lunch

Lunch

Déjeuner

Sellerie-Apfel-Salat

Celery salad with apples

Salade de céleri aux pommes

Gemüse-Eintopf Mit frischen Kräutern

Vegetable stew
with fresh herbs

Ragoût de légumes
aux herbes fraîches

Dinner

Dinner

Diner

Warmer Gemüsesalat mit Kräuterdressing

Warm vegetable salad
with herbs vinaigrette

Salade de légumes chauds
avec vinaigrette aux herbes

Gerösteter grüner Spargel mit Tofu

Grilled green asparagus
served with tofu

Asperges vertes grillées
accompagné de tofu

Blumenkohl im Salzteig gebacken mit Curcuma Espuma

Oven-cooked crusted cauliflower
with a turmeric foam

Chou-fleur cuit dans pâte de sel
accompagné d'un espuma de curcuma





SIX SENSES SPA

GSTAAD

TAG | DAY | JOUR 3

Lunch
Lunch
Déjeuner

Rote Beete Carpaccio

Beetroot carpaccio
Carpaccio de betterave

Geröstetes Gemüse mit leichtem Kräutersud jungem Salat und Citronette

Roasted vegetables with a light herb sauce,
leaf salad & lemon

Légumes rôtis
accompagnés d'une sauce légère aux herbes,
d'une salade et de citronette

Dinner
Dinner
Diner

„Bowl in one“ Quinoa, Avocado, Karotten und Salatgurken

Quinoa, avocado, carrots and cucumbers
Quinoa, avocat, carottes et concombres

Geschäumtes Curry-Süppchen

Curry soup
Soupe au curry

Pochiertes Filet vom Loup de Mer auf Rote Beete Gemüse

Poached sea bass fillet
on a beetroot salad
Filet de Loup de Mer poché
sur betterave

Alpina light

TAG | DAY | JOUR 4

Lunch
Lunch
Déjeuner

Lachstatar mit grünem Apfel

Salmon tartare with green apple
Tartare de saumon à la pomme verte

Grüner Spargel mit fermentierter Kräuteemulsion

Green asparagus with
fermented herbal emulsion

Asperges vertes avec
émulsion d'herbes fermentée

Dinner
Dinner
Diner

Gegrillte Zucchini mit Chimichurri

Grilled zucchini with chimichurri sauce
Courgettes grillées au chimichurri

Filet von Alpenlachs auf Spitzkohl

Fillet of Alpine salmon
with sharp cabbage
Filet de saumon alpin
accompagné de chou pointu

Cassoulet von Gemüse in milden Trüffelsud

Vegetable cassoulette
with a lightly truffled sauce
Cassoulette de légumes
accompagné d'une sauce légèrement truffée



SIX SENSES SPA

GSTAAD

TAG | DAY | JOUR 5

Lunch

Lunch

Déjeuner

Gebratene Garnele

Fried shrimps

Crevettes frites

Indischer Gemüse-Curry-Eintopf mit frischen Kräutern

Vegetable stew with Indian curry and fresh herbs

Ragoût de légumes au curry indien et aux herbes fraîches

Dinner

Dinner

Diner

Warmer Gemüsesalat mit Kräuter dressing

Warm vegetable salad with herbs vinaigrette

Salade de légumes chauds avec vinaigrette aux herbes

Gerösteter Pak Joy mit Tofu

Roasted Pak Choi with tofu

Chou Pak Choi rôti accompagné de tofu

Gedämpfter Broccoli mit Curcuma Espuma

Steamed broccoli with turmeric foam

Brocoli cuit à la vapeur avec espuma de curcuma

TAG | DAY | JOUR 6

Lunch

Lunch

Déjeuner

Gemischter Salat

Mixed salad

Salade mixte

Geröstetes Gemüse mit leichtem Kräutersud

Roasted vegetables with a light herb sauce

Légumes rôtis avec une sauce légère aux herbes

Dinner

Dinner

Diner

„Bowl in one“ Quinoa, Avocado, Karotten und Salatgurken

Quinoa, avocado, carrots and cucumbers

Quinoa, avocat, carottes et concombres

Geschäumtes Spinat-Süppchen

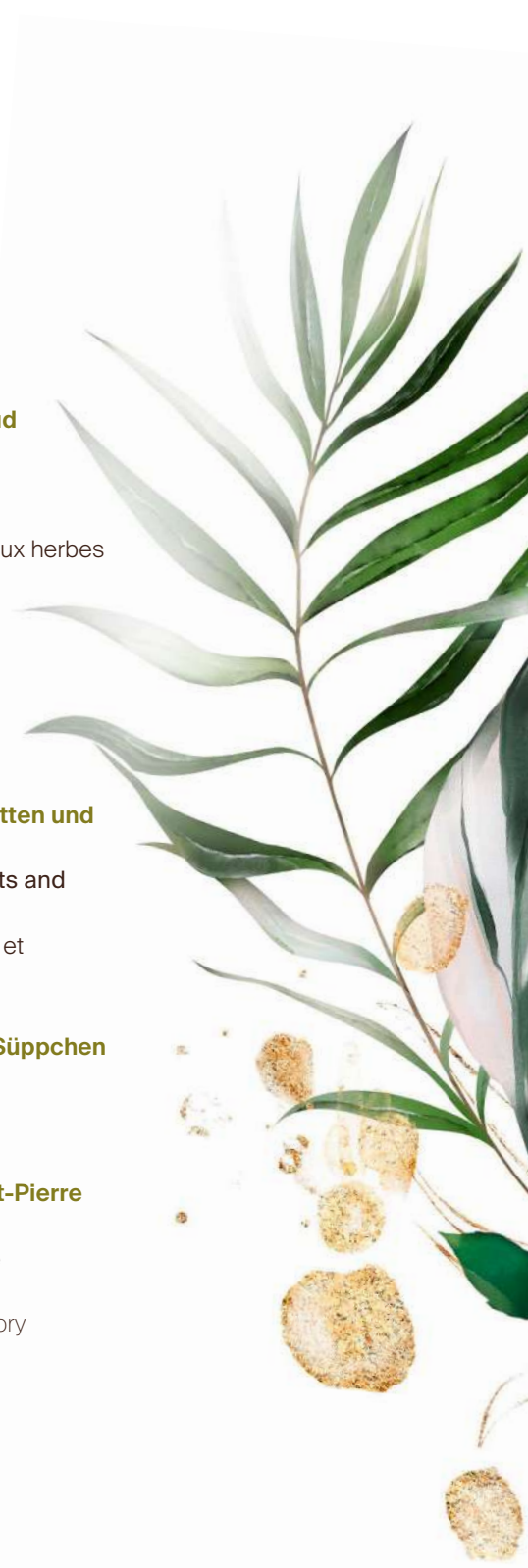
Spinach soup

Soupe aux épinards

Pochiertes Filet vom St-Pierre auf Wurzelgemüse

Filet de St Pierre poché sur légumes racines

Poached fillet of John Dory with winter vegetables





SIX SENSES SPA

GSTAAD

TAG | DAY | JOUR 7

Lunch
Lunch
Déjeuner

Rote Beete Salat mit gerösteten Pinienkerne

Beetroot salad
with grilled pine nuts
Salade de betteraves
avec pignons de pin grillés

Seezungenfilet im Gemüse cassoulette

Sole fillet
with a vegetable cassoulette
Filet de sole
et sa cassoulette de légumes

Dinner
Dinner
Diner

Avocado-Guacamole mit Gemüsesticks

Guacamole of avocado
with vegetable chop sticks
Guacamole d'avocat
avec bâtonnets de légumes

Pochierter Lachs auf Blattspinat

Poached salmon
served with spinach leaves
Saumon poché
sur feuilles d'épinard

Gemüse Kokosmilch-Eintopf
Stew of vegetables with coconut milk
Ragoût de lait de coco aux légumes