

SUAN RAI BLUE ZONE



“ วิถีกินที่ทำตามแล้ว
อายุจะยืนถึงร้อยปี ”



MENU

菜单

รายการ อาหาร

พันธกิจ

เรามุ่งมั่นที่จะเพิ่มอาหารอร่อย
สุขภาพดีสไตล์บลูโซนอย่างต่อเนื่อง

MISSION

WE ARE CONSTANTLY
STRIVING TO ADD
DELICIOUS, HEALTHIER
FOODS FOR YOUR CHOICE





**ปลากระพงยำสมุนไพร
SPICY HERBAL SALAD
WITH SEA BASS**

โปรตีนแน่น เสริมภูมิ ลดไขมัน
HIGH IN PROTEIN, BOOSTS IMMUNITY,
LOW IN FAT

380 BAHT



ปลากระพงนึ่งซีอิ๊ว

STEAMED SEA BASS WITH SOY SAUCE

โปรตีนสูง ไขมันต่ำ ย่อยง่าย
HIGH IN PROTEIN, LOW IN FAT, EASY TO DIGEST

380 BAHT



**ปลากระพงผัดพริกเผายอดมะพร้าวอ่อน
STIR-FRIED SEA BASS WITH ROASTED
CHILI PASTE AND YOUNG COCONUT
SHOOTS**

โปรตีนสูง เผ็ดเบาๆ กระตุ้นระบบเผาผลาญ
ยอดมะพร้าวมีไฟเบอร์ดีต่อท้อง
HIGH PROTEIN, MILD SPICE BOOSTS METABOLISM,
YOUNG COCONUT SHOOTS ADD FIBER

189 BAHT

สำรองที่
083 146 5864



ปลาโขลกทอด 3 รส
CRISPY FRIED MEKONG TILAPIA
WITH SWEET, SOUR, AND SPICY
THAI SAUCE

จัดจ้านครบเครื่อง โปรตีนแน่น ไขมันต่ำ
BOLD FLAVORS, PACKED WITH PROTEIN,
LOW IN FAT

299 BAHT

ปลาโขลกทอดน้ำปลา
CRISPY FRIED MEKONG TILAPIA DRIZZLED
WITH THAI FISH SAUCE

ปลาโขลกโปรตีนสูง ทอดแบบน้ำมันน้อย
อร่อยได้แบบไม่รู้สึกลด
HIGH-PROTEIN MEKONG NILE TILAPIA,
LIGHTLY FRIED WITH LESS OIL
-DELICIOUS WITHOUT THE GUILT

299 BAHT



ปลาโขลกผัดคื่นช่าย
WOK-FRIED MEKONG TILAPIA
WITH AROMATIC CHINESE
CELERY

คื่นช่ายช่วยขับลม ลดลม ไขมันต่ำ
CHINESE CELERY AIDS DIGESTION,
REDUCES BLOATING, AND IS LOW IN FAT

159 BAHT





แกงเลียงยอดมะพร้าวอ่อน
SPICY THAI HERBAL SOUP
WITH YOUNG COCONUT
SHOOTS

สมุนไพรมั่น ช่วยขับเหงื่อ เสริมภูมิคุ้มกัน
ย่อยง่าย แคลต่ำ

RICH IN HERBS, BOOSTS IMMUNITY,
PROMOTES SWEATING, EASY TO DIGEST,
LOW IN CALORIES

89 BAHT



ยำไข่ต้มยางมะตูม
SOFT-BOILED EGG SALAD
(YUM KHAI TOM YANG MATUAM)

โปรตีนสูง ช่วยเสริมกล้ามเนื้อ
HIGH IN PROTEIN FOR MUSCLE SUPPORT

89 BAHT



เห็ดหอมอบวุ้นเส้น
STEAMED SHIITAKE MUSHROOMS
WITH GLASS NOODLES

เห็ดหอมช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
วุ้นเส้นแคลต่ำ ไฟเบอร์สูง

BOOSTS IMMUNITY
LOW-CALORIE, HIGH-FIBER NOODLES

89 BAHT



ผัดมะเขือยาวซอสเห็ดหอม
STIR-FRIED LONG
EGGPLANT WITH SHIITAKE
MUSHROOM SAUCE

มะเขือยาวเต็มไปด้วยใยอาหาร ช่วยย่อยดี
EGGPLANT IS RICH IN FIBER,
AIDING DIGESTION

89 BAHT

กะหล่ำปลีทอดน้ำปลา
STIR-FRIED CABBAGE IN THAI FISH
SAUCE WITH GARLIC

กะหล่ำปลีช่วยระบบย่อย เสริมภูมิ ลดไขมันแบบธรรมชาติ
CABBAGE SUPPORTS DIGESTION, BOOSTS IMMUNITY,
AND NATURALLY REDUCES FAT

79 BAHT



ผัดเห็ดซอสเห็ดหอม
STIR-FRIED MUSHROOMS
WITH SHIITAKE
MUSHROOM SAUCE

อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
เสริมภูมิคุ้มกัน และแคลอรีต่ำ
RICH IN ANTIOXIDANTS, BOOSTS
IMMUNITY, AND LOW IN CALORIES

89 BAHT





ส้มตำปลาร้า

SPICY PAPAYA SALAD WITH FERMENTED FISH SAUCE

ส้มตำปลาร้ารสแซ่บ กลมกล่อมจัดจ้านถึงใจ
SPICY AND FLAVORFUL PAPAYA SALAD WITH FERMENTED FISH – BOLD AND IRRESISTIBLE TASTE

60 BAHT



ยำส้มโอเม็ดมะม่วงหิมพานต์

POMELO SALAD WITH ROASTED CASHEW NUTS

เมนูสดชื่น รสเปรี้ยวหวาน ใยอาหารสูง เสริมสุขภาพหัวใจ
REFRESHING DISH WITH SWEET AND TANGY FLAVORS, HIGH IN FIBER, SUPPORTS HEART HEALTH

90 BAHT



ผัดผักบุ้งไฟแดง

STIR-FRIED MORNING GLORY WITH GARLIC AND CHILIES

เสริมสายตา ไฟเบอร์สูง แคลอรีต่ำ
BOOSTS EYE HEALTH, HIGH IN FIBER, AND LOW IN CALORIES

79 BAHT



**ปลาบิลของผัดกะเพรา
SPICY STIR-FRIED MEKONG
TILAPIA WITH THAI HOLY
BASIL (PAD KRAPOW)**

ใบกะเพราต้านอักเสบ ดีต่อสุขภาพ
HOLY BASIL IS ANTI-INFLAMMATORY
AND GREAT FOR OVERALL HEALTH

119 BAHT



**ผัดเห็ดเต้าหู้น้ำแดงแพลนต์เบส
PLANT-BASED TOFU AND
MUSHROOMS IN THAI RED SAUCE**

อุดมโปรตีนจากเต้าหู้ ผักสด ไฟเบอร์สูง
RICH IN PLANT-BASED PROTEIN FROM TOFU,
FRESH VEGETABLES, AND HIGH IN FIBER

89 BAHT



**เนื้อผัดน้ำมันหอยแพลนต์เบส
STIR-FRIED PLANT-BASED
BEEF WITH GARLIC AND
SAVORY OYSTER SAUCE**

เมนูโปรตีนพืช รสกลมกล่อม ดีต่อสุขภาพ
ไม่หนักกระเพาะ

PLANT-BASED PROTEIN DISH WITH
RICH FLAVORS, HEALTHY AND EASY
ON THE STOMACH

79 BAHT



ข้าวยำเหนมแพลนต์เบส
SPICY RICE SALAD WITH PLANT-BASED FERMENTED SAUSAGE

โปรตีนจากพืชเต็มคำ สดจืดจ้านแบบคลีน
PACKED WITH PLANT-BASED PROTEIN, BOLD FLAVORS, AND CLEAN EATING VIBES

90 BAHT

สลัดปลาหมึกแพลนต์เบส
PLANT-BASED SQUID SALAD

โปรตีนจากพืช สดชื่น ไฟเบอร์สูง
PLANT-BASED PROTEIN, REFRESHING, AND HIGH IN FIBER

150 BAHT



ผลไม้ (ผลไม้ตามฤดูกาล)
ASSORTED SEASONAL FRESH FRUITS

ของว่างแคลต่ำ เดิมพลัง สดชื่นไม่หนักท้อง
A LOW-CALORIE SNACK THAT BOOSTS ENERGY AND REFRESHES WITHOUT FEELING HEAVY

100 BAHT



ONE-DISH MEAL



เปิดอย่างพาล์แพนตเบส ข้าว/เส้น
PLANT-BASED ROASTED DUCK IN
PALO-STYLE FIVE-SPICE SAUCE,
SERVED WITH RICE OR NOODLES

เปิดพะไลสไตล์แพนตเบส เสิร์ฟคู่ข้าว/เส้น โปรตีนสูง
PLANT-BASED BRAISED 'DUCK' SERVED WITH
RICE OR NOODLES, HIGH IN PROTEIN

60 BAHT

ข้าวกะเพราปลาบิลโขงทอด
CRISPY FRIED MEKONG TILAPIA WITH
HOLY BASIL ON RICE

ใบกะเพรามีสารต้านอนุมูลอิสระ
BASIL LEAVES RICH IN ANTIOXIDANTS

60 BAHT



ข้าวบล็อกโคลี่ทอดราดซอส
แพนตเบส

CRISPY FRIED BROCCOLI ON
RICE WITH PLANT-BASED SAUCE

บล็อกโคลี่เต็มไปด้วยวิตามินซี และไฟเบอร์สูง
BROCCOLI IS RICH IN VITAMIN C AND
HIGH IN FIBER

60 BAHT



สำรองที่
083 146 5864

ONE-DISH MEAL



ผัดไทยแพลนต์เบส PLANT-BASED PAD THAI

มีโปรตีนจากเต้าหู้ ถั่วลิสง และถั่วต่างๆ ที่ช่วยซ่อมแซมร่างกายและบำรุงกล้ามเนื้อ

IT'S PACKED WITH PROTEIN FROM TOFU, PEANUTS, AND OTHER BEANS THAT HELP REPAIR YOUR BODY AND BUILD MUSCLE

60 BAHT



ราดหน้าแพลนต์เบส PLANT-BASED RAD NA (STIR-FRIED NOODLES IN GRAVY SAUCE)

โปรตีนดี ๆ จากเต้าหู้, เห็ด, หรือเนื้อแพลนต์เบส
GOOD-QUALITY PROTEIN FROM TOFU, MUSHROOMS, OR PLANT-BASED MEAT

60 BAHT



ข้าวกะเพราแพลนต์เบส PLANT-BASED BASIL STIR-FRY WITH RICE

โปรตีนจากเนื้อแพลนต์เบสแทนเนื้อสัตว์
PROTEIN FROM PLANT-BASED MEAT AS A SUBSTITUTE FOR ANIMAL MEAT

60 BAHT

สำรองที่
083 146 5864

DRINKS & REFRESHMENTS



สโนว์ พัฟ SNOW PUFF ASSORTED DRIED FRUITS

สัมผัสความละมุนของ SNOW PUFF
ที่ผสมความหอมของมาร์เมโล
ความเปรี้ยวหวานของผลไม้อบแห้ง และ
ความกรุบกรอบจากแครกเกอร์อย่างลงตัว
SNOW PUFF BLENDS THE FRAGRANT
TOUCH OF MARMELO, THE SWEET-
TANGY KICK OF DRIED FRUITS, AND
THE CRISPY CRUNCH OF CRACKERS
IN EVERY BITE

6 PIECES – 150 BAHT

ใบหมอน้อย LITTLE PILLOW JELLY

ใบหมอน้อย คือ ใบสมุนไพรไทยช่วยรักษา
ท้องผูก ล้างลำไส้ และมีใยอาหารสูง
นิยมนำมาต้มดื่มหรือทำวุ้นเพื่อสุขภาพ

MON NOI LEAVES ARE A THAI HERBAL
REMEDY FOR CONSTIPATION, CLEANSING
THE INTESTINES WITH HIGH FIBER. USED
IN TEAS OR HEALTHY JELLY

50 BAHT



DRINKS & REFRESHMENTS



ชาเก๊กฮวย
เป็นเซต เต็มน้ำ 1 ครั้ง

**CHRYSANTHEMUM TEA SET
INCLUDES 1 WATER REFILL**

ชาเก๊กฮวยช่วยลดไข้ คลายร้อน บำรุงตา
ลดอักเสบ และผ่อนคลายความเครียด
CHRYSANTHEMUM TEA HELPS REDUCE
FEVER, COOL THE BODY, SUPPORT EYE
HEALTH, REDUCE INFLAMMATION, AND
RELIEVE STRESS!

99 BAHT

ชากุหลาบ
เป็นเซต เต็มน้ำ 1 ครั้ง
**ROSE TEA SET
INCLUDES 1 WATER REFILL**

ชากุหลาบช่วยบำรุงผิว ลดเครียด ย่อย
อาหารดี และต้านอนุมูลอิสระ
ROSE TEA HELPS NOURISH SKIN, REDUCE
STRESS, AID DIGESTION, AND FIGHT
ANTIOXIDANTS

99 BAHT



ชาน้ำผึ้งมะนาว
เป็นเซต เต็มน้ำ 1 ครั้ง

**WARM HONEY LEMON TEA SET
INCLUDES 1 WATER REFILL**

ชาน้ำผึ้งมะนาวช่วยบรรเทาเจ็บคอ ลดอักเสบ และ
เพิ่มความสดชื่น
HONEY LEMON TEA HELPS SOOTHE SORE
THROAT, REDUCE INFLAMMATION, AND BOOST
FRESHNESS

99 BAHT



สำรองที่
083 146 5864

DRINKS & REFRESHMENTS



จิงเจอร์ โกลว์ GINGER GLOW

ดีท็อกซ์ลำไส้ - เเบิร์นไขมัน - ผิวใสย่อยดี
DETOX YOUR GUT - BURN FAT - GLOW
FROM WITHIN

79 BAHT



ซันไชน์ สควีซ SUNSHINE SQUEEZE

สดชื่นเต็มพลัง บำรุงผิว ย่อยง่าย
REFRESH. GLOW. DIGEST EASY

79 BAHT



มินตี้ โกลว์ MINTY GLOW

เติมความสดชื่นให้ลำไส้ ผิวใสแบบธรรมชาติ
REFRESH YOUR GUT, NATURALLY
RADIANT SKIN

79 BAHT

DRINKS & REFRESHMENTS



น้ำดื่ม 600 มล. ขวดละ 10 บาท

น้ำดื่ม 1500 มล. ขวดละ 20 บาท

Water 600 ml – 10 Baht

Water 1,500 ml – 20 Baht