



LEAN & FIT

Healthy Diet





LEAN & FIT

Healthy Diet

VEGGIE & FRUITY SMOOTHIES FASTING FOR 3 DAYS



Nectar 229.-

Blueberry, Avocado, Dates
Synbiotic powder, Spinach
Coconut water, Yogurt, Blackberry
Mulberry, Blackcurrant



Cancer Fighter 99.-

Carrot, Red apple, Celery
Coconut water, Dates,
Yellow bell pepper



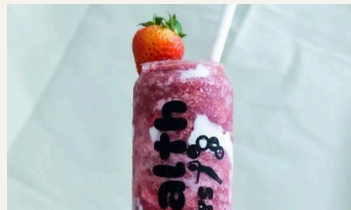
Superpower vita 159.-

Orange, Banana, Carrot
Sea Buckthorn, Dates, Yogurt
Synbiotic powder



Elixir 109.-

white turmeric, Banana, Lemon
Pineapple, Dates, Yogurt
Synbiotic powder,



Immortal 189.-

Beet root, Tomato, strawberry
Red bell pepper, Raspberry
Pomegranate powder
Coconut water
strawberry ice-cream



Sparkling Eyes 159.-

Mango, Pineapple, Yogurt
Synbiotic powder, Dates
Yellow bell pepper



Eureka 179.-

Mulberry, Blueberry, Avocado
Yogurt, Synbiotic powder, Dates
Coconut water



Prophylaxis 139.-

Raspberry, Carrot, Water melon
Dates, Red bell pepper
Coconut water



Purifier 159.-

Avocado, Japanese Cucumber
Lemon, Spinach, Dates
Green bell pepper
Coconut water

หมู

ข้าวกล้อง + มะระยัดไส้หมูสับ

320 Kcal | Carb 30 g
Protein 38 g | Fat 6 g

👍
179.-



ข้าวกล้อง + แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ หมูสับ

296 Kcal | Carb 27 g
Protein 34 g | Fat 5 g



ข้าวกล้อง + ผักลวก 179.- น้ำพริกอ่อน + ไข่ต้ม

391 Kcal | Carb 30 g
Protein 36 g | Fat 14 g



ข้าวกล้อง + 139.- ผัดผักคะน้าหมู

371 Kcal | Carb 30 g
Protein 40 g | Fat 12 g



ข้าวกล้อง + 179.- ห่อหมกหมูผักกาดขาว

352 Kcal | Carb 26 g
Protein 37 g | Fat 11 g



ข้าวกล้อง + 139.- ไข่ยัดไส้

416 Kcal | Carb 31 g
Protein 35 g | Fat 17 g



ข้าวต้มหมูสับ 139.- ไข่ต้ม + ผักลวก

350 Kcal | Carb 30 g
Protein 37 g | Fat 9 g



ข้าวกล้อง + 139.- คั่วกลิ้งหมู + ผักลวก

375 Kcal | Carb 29 g
Protein 39 g | Fat 11 g



ข้าวกล้อง + 139.- ผักลวก + ยำไข่ต้มหมูสับ

389 Kcal | Carb 35 g
Protein 34 g | Fat 12 g

หมู

เกี้ยวน้ำหมู

274 Kcal | Carb 16 g
Protein 39 g | Fat 6 g

👍
239.-



ข้าวกล้อง + 139.-
แกงจืดแตงกวายัดไส้
หมูสับ

320 Kcal | Carb 28 g
Protein 38 g | Fat 6 g



ข้าวกล้อง + 119.-
ต้มแซ่บหมู

360 Kcal | Carb 35 g
Protein 40 g | Fat 6 g



ข้าวกล้อง + 179.-
แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่
หมูสับ + ผักลวก

336 Kcal | Carb 35 g
Protein 32 g | Fat 8 g



โจ๊กหมู ไข่ต้ม
+ ผักลวก 139.-

364 Kcal | Carb 33 g
Protein 37 g | Fat 9 g



ข้าวกล้อง + 179.-
ยำเห็ดรวมหมูสับ

357 Kcal | Carb 34 g
Protein 40 g | Fat 11 g



ข้าวกล้อง + 179.-
ลาบหมู + ผักลวก

354 Kcal | Carb 35 g
Protein 39 g | Fat 6 g



ข้าวกล้อง + 179.-
กะหล่ำปลียัดไส้หมู

326 Kcal | Carb 29 g
Protein 39 g | Fat 6 g



ข้าวกล้อง + 179.-
ผัดเห็ดรวมน้ำมันหอย
หมูสับ

384 Kcal | Carb 29 g
Protein 41 g | Fat 12 g

หมู



ข้าวกล้อง + แกงจืดหัวไชเท้าหมูสับ

342 Kcal | Carb 32 g
Protein 39 g | Fat 6 g



ข้าวกล้อง + 139.-
หมูผัดกระเทียมพริกไทย + ผักลวก

373 Kcal | Carb 29 g
Protein 39 g | Fat 11 g



ข้าวกล้อง 139.-
+ ผัดมะเขือยาวหมูสับ

371 Kcal | Carb 29 g
Protein 38 g | Fat 11 g



ข้าวกล้อง + 119.-
เต้าหู้ไข่ทรงเครื่องหมูสับ + ผักลวก

346 Kcal | Carb 33 g
Protein 35 g | Fat 8 g



ข้าวกล้อง + 179.-
ผัดถั่วแขกใส่พริกขี้หนูหมูสับ

386 Kcal | Carb 32 g
Protein 40 g | Fat 11 g

หมู



สุกี้โรลหมูสับวุ้นเส้น

👍
179.-

268 Kcal | Carb 19 g
Protein 37 g | Fat 5 g



บะหมี่ผัดหมูยอ 239.-

272 Kcal | Carb 17 g
Protein 39 g | Fat 5 g



ซูปมั๊กกะโรนีหมู 179.-

340 Kcal | Carb 30 g
Protein 41 g | Fat 6 g



สเต็กหมูย่างซอส บาร์บีคิว + มันฝรั่งอบ + ผักลวก

388 Kcal | Carb 33 g
Protein 40 g | Fat 11 g



แซนวิชหมูย่าง + ผักลวก 119.-

376 Kcal | Carb 30 g
Protein 40 g | Fat 11 g



เส้นหมี่ข้าวกล้อง ผัดซีอิ๊วหมู 179.-

433 Kcal | Carb 38 g
Protein 38 g | Fat 15 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง โบโลเนสหมู + ผักลวก 239.-

342 Kcal | Carb 30 g
Protein 42 g | Fat 6 g



ทะเล / รวม



ข้าวกล้อง + แกงเหืองไหลบัวกุ้ง 239.-

277 Kcal | Carb 33 g
Protein 31 g | Fat 3 g



ข้าวกล้อง + 239.- ผัดผักแขนงกุ้ง

327 Kcal | Carb 30 g
Protein 34 g | Fat 8 g



ข้าวกล้อง + 179.- แกงเลียงกุ้งสด

282 Kcal | Carb 32 g
Protein 32 g | Fat 3 g



ข้าวกล้อง + ราคาตามฤดูกาล กุ้งผัดสะตอ + ผักลวก

373 Kcal | Carb 36 g
Protein 36 g | Fat 9 g



เก๋ียวน้ำกุ้ง 299.-

247 Kcal | Carb 22 g
Protein 34 g | Fat 3 g

สลัดผักกุ้งย่าง 239.-

280 Kcal | Carb 28 g
Protein 31 g | Fat 6 g



ทะเล / รวม



LEAN & FIT
Healthy Diet



ข้าวกล้อง + กุ้งผัดเปรี้ยวหวาน

👍
179.-

337 Kcal | Carb 35 g
Protein 32 g | Fat 8 g



ข้าวกล้อง + 139.- ไข่ตุ๋นญี่ปุ่นหมูกึ่งเห็ด หอม + ผักลวก

387 Kcal | Carb 31 g
Protein 40 g | Fat 14 g



ข้าวกล้อง + 179.- กุ้งผัดพริกขี้หนูโคระพา + ผักลวก

339 Kcal | Carb 31 g
Protein 36 g | Fat 8 g



ข้าวกล้อง + 299.- ยำถั่วพูกึ่งหมูสับ

413 Kcal | Carb 38 g
Protein 45 g | Fat 9 g



ข้าวต้มรวมมิตร ไข่ต้ม + ผักลวก

👍
179.-

387 Kcal | Carb 31 g
Protein 45 g | Fat 9 g

ข้าวกล้อง + 179.- กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย + ผักลวก

417 Kcal | Carb 31 g
Protein 34 g | Fat 18 g



ทะเล / รวມ



LEAN & FIT
Healthy Diet



ข้าวกล้อง +
กุ้งผัดพริกหวาน 3 สี
+ ผักลวก

👍
239.-

350 Kcal | Carb 36 g
Protein 33 g | Fat 8 g



ข้าวกล้อง + 179.-
กุ้งผัดผงกะหรี่ + ผักลวก

405 Kcal | Carb 35 g
Protein 32 g | Fat 15 g



ข้าวกล้อง + 179.-
กุ้งผัดดอกหอม

374 Kcal | Carb 32 g
Protein 33 g | Fat 13 g



ข้าวกล้อง +
ปลากุ้ง + ผักลวก

👍
179.-

295 Kcal | Carb 36 g
Protein 32 g | Fat 3 g

ข้าวต้มกุ้ง ไข่ต้ม
+ ผักลวก 179.-

314 Kcal | Carb 32 g
Protein 32 g | Fat 7 g



ทะเล / รวม



LEAN & FIT
Healthy Diet



ข้าวกล้อง + ผัดผักรวมกุ้ง

👍
179.-

323 Kcal | Carb 31 g
Protein 33 g | Fat 8 g



ข้าวกล้อง + 239.- กระเพรารวมมิตร + ผักลวก

386 Kcal | Carb 36 g
Protein 39 g | Fat 10 g



ข้าวกล้อง + 239.- ผัดฉ่าทะเล + ผักลวก

341 Kcal | Carb 37 g
Protein 31 g | Fat 8 g



ข้าวกล้อง + 179.- รวมมิตรผัดพริกแกง ถั่วฝักยาว

366 Kcal | Carb 30 g
Protein 39 g | Fat 10 g



ยำวุ้นเส้นทะเล + ผักลวก

👍
179.-

327 Kcal | Carb 37 g
Protein 37 g | Fat 4 g

ชุดอาหารเช้า (ขนมปัง โฮลวีท + ไข่คน + กุ้งย่าง + ผักลวก)

179.-

377 Kcal | Carb 32 g
Protein 35 g | Fat 12 g



ทะเล / รวม



LEAN & FIT
Healthy Diet



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง ซอสเพสโต้กุ้ง + ผักลวก

👍
299.-

348 Kcal | Carb 31 g
Protein 39 g | Fat 8 g



ผัดมั๊กกะโรนีกุ้ง 179.-

357 Kcal | Carb 30 g
Protein 34 g | Fat 11 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง ผัดพริกแห้งกุ้ง + ผักลวก 299.-

381 Kcal | Carb 41 g
Protein 36 g | Fat 8 g



เส้นหมีข้าวกล้อง ราดหน้ารวมมิตร

👍
179.-

368 Kcal | Carb 37 g
Protein 45 g | Fat 4 g

เส้นหมีข้าวกล้องผัด กระเจตกุ้ง 299.-

373 Kcal | Carb 40 g
Protein 36 g | Fat 8 g



ทะเล / รวม



LEAN & FIT
Healthy Diet

สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง ผัดจ๋าทะเล + ผักลวก

👍
299.-

322 Kcal | Carb 31 g
Protein 33 g | Fat 7 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง 239.- ผัดจ๋ารวม + ผักลวก

373 Kcal | Carb 31 g
Protein 41 g | Fat 9 g



ผัดสามจุกุ้ง 299.-

371 Kcal | Carb 34 g
Protein 36 g | Fat 10 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง 299.- ผัดต้มยำทะเล + ผักลวก

363 Kcal | Carb 30 g
Protein 35 g | Fat 12 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง ซีเมาทะเล + ผักลวก

👍
369.-

312 Kcal | Carb 30 g
Protein 32 g | Fat 6 g

สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง 299.- กะเพราทะเล + ผักลวก

342 Kcal | Carb 37 g
Protein 33 g | Fat 7 g



ทะเล / รวม



LEAN & FIT
Healthy Diet

สุกีน้ำรวม



179.-

385 Kcal | Carb 30 g
Protein 48 g | Fat 8 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง 239.- ผัดพริกแห้งรวม + ผักลวก

376 Kcal | Carb 32 g
Protein 41 g | Fat 10 g



เส้นหมี่ข้าวกล้อง 179.- ผัดกระเจ็ดรวม

413 Kcal | Carb 39 g
Protein 42 g | Fat 10 g

สปาเก็ตตี้ข้าวกล้อง ผัดหอยลาย (หอยลายแกะเปลือก) + ไข่ลวก + ผักลวก



179.-

380 Kcal | Carb 35 g
Protein 31 g | Fat 13 g





**ข้าวกล้อง + แงงจืดผักเขียว
มะนาวดองไก่**

139.-

317 Kcal | Carb 30 g
Protein 42 g | Fat 3 g



ข้าวกล้อง + แงงอ่อมไก่ 119.-

337 Kcal | Carb 32 g
Protein 45 g | Fat 4 g



ข้าวกล้อง + ออกไก่ตุ๋นมันฝรั่ง 119.-

358 Kcal | Carb 37 g
Protein 44 g | Fat 3 g



ข้าวต้มไก่ ไข่ต้ม + ผักลวก 99.-

351 Kcal | Carb 31 g
Protein 41 g | Fat 7 g



ข้าวกล้อง + ลาบไก่ + ผักลวก 99.-

349 Kcal | Carb 35 g
Protein 44 g | Fat 3 g



**ข้าวกล้อง + ผักสด
+ น้ำตกไก่
119.-**

343 Kcal | Carb 34 g
Protein 43 g | Fat 4 g



**ข้าวกล้อง + ผักลวก
+ มะเขือเทศผัดไข่และไก่สับ 139.-**

362 Kcal | Carb 29 g
Protein 35 g | Fat 12 g



**ข้าวกล้อง + ผักลวก
+ อกไก่ผัดขิง + ไข่ต้ม 99.-**

373 Kcal | Carb 31 g
Protein 36 g | Fat 12 g



**ชุดอาหารเช้า (ขนมปังโฮลวีท
+ ออมเล็ต + อกไก่ย่าง + ผักลวก) 139.-**

388 Kcal | Carb 31 g
Protein 45 g | Fat 12 g



**ข้าวกล้อง + ผักกาดขาวห่อไก่
นึ่งมะนาว + ผักลวก 99.-**

352 Kcal | Carb 35 g
Protein 45 g | Fat 4 g



สุกี้โรลไก่สับวุ้นเส้น

99.-

314 Kcal | Carb 29 g
Protein 44 g | Fat 3 g



สเต็กอกไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว + มันฝรั่งอบ + ผักลวก

119.-

330 Kcal | Carb 32 g
Protein 44 g | Fat 3 g



ข้าวกล้อง + อกไก่ผัดผงกระหรี่ + ผักลวก

119.-

398 Kcal | Carb 27 g
Protein 35 g | Fat 16 g



แซนวิชอกไก่ย่างเกาหลี + ผักลวก

119.-

376 Kcal | Carb 30 g
Protein 44 g | Fat 9 g



ข้าวกล้อง + อกไก่ผัดพริกหยวก + ผักลวก

119.-

379 Kcal | Carb 31 g
Protein 44 g | Fat 9 g



บะหมี่ผักอกไก่เทอริยากิ

179.-

266 Kcal | Carb 17 g
Protein 44 g | Fat 3 g



สเต็กอกไก่ย่างซอสพริกไทยดำ + มันฝรั่งอบ + ผักลวก

119.-

312 Kcal | Carb 28 g
Protein 44 g | Fat 3 g



ผัดมักกะโรนีไก่ + ผักลวก

179.-

379 Kcal | Carb 30 g
Protein 46 g | Fat 8 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้องกระเพราอกไก่ + ผักลวก

179.-

357 Kcal | Carb 27 g
Protein 45 g | Fat 9 g



เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดซอมนก + ผักลวก

179.-

397 Kcal | Carb 31 g
Protein 44 g | Fat 11 g



สลัดโรลอกไก่ย่าง + น้ำจิ้มซีฟู้ด 99.-

282 Kcal | Carb 23 g
Protein 42 g | Fat 3 g



สเต็กอกไก่ย่างซอสมัสตาร์ด + มันฝรั่งอบ + ผักลวก 179.-

360 Kcal | Carb 28 g
Protein 45 g | Fat 8 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้องแกงเขียว หวานไก่ + ผักลวก 239.-

370 Kcal | Carb 28 g
Protein 45 g | Fat 8 g



ยำกีโชนะไก่ 119.-

402 Kcal | Carb 30 g
Protein 46 g | Fat 13 g



สปาเก็ตตี้ข้าวกล้องโบโลเนสไก่ + ผักลวก 179.-

378 Kcal | Carb 30 g
Protein 46 g | Fat 8 g



โจ๊กไก่ ไข่ต้ม + ผักลวก

99.-

350 Kcal | Carb 31 g
Protein 41 g | Fat 7 g

ปลา

ข้าวกล้อง +
แกงส้มผักรวมปลา
กะพง  239.-

348 Kcal | Carb 33 g
Protein 39 g | Fat 6 g



ข้าวต้มปลากระพงไข่ต้ม
+ ผักลวก 179.-

353 Kcal | Carb 30 g
Protein 37 g | Fat 9 g



ข้าวกล้อง +
แกงป่าปลากระพง 369.-

338 Kcal | Carb 31 g
Protein 39 g | Fat 6 g



ข้าวกล้อง + ผักลวก
+ ปลากระพงนึ่งซีอิ๊ว

239.-

334 Kcal | Carb 30 g
Protein 39 g | Fat 7 g

Egg Benedict + ปลากระพงย่าง + ผักลวก


239.-

372 Kcal | Carb 30 g
Protein 39 g | Fat 13 g



ข้าวกล้อง + ผักลวก + ปลากระพงนึ่งบ๊วย

239.-

350 Kcal | Carb 33 g
Protein 40 g | Fat 6 g

ปลา

ข้าวกล้อง
+ ต้มยำปลากระพง



299.-

349 Kcal | Carb 33 g
Protein 40 g | Fat 7 g



ข้าวกล้อง
+ ปลากระพงผัดขึ้นฉ่าย

239.-

386 Kcal | Carb 31 g
Protein 39 g | Fat 12 g



ชุดอาหารเช้า (ขนมปัง
โฮลวีท + ไข่ต้ม
+ ผักลวก
+ ปลากระพงย่าง)

179.-

370 Kcal | Carb 31 g
Protein 43 g | Fat 10 g



ข้าวกล้อง + ผักลวก
+ ปลากระพงนึ่งมะนาว

299.-

350 Kcal | Carb 33 g
Protein 40 g | Fat 6 g



ปลา

สเต็กปลาแซลมอน
ซอสครีมเลมอน
+ ผักลวก
+ มันฝรั่งอบ



369.-

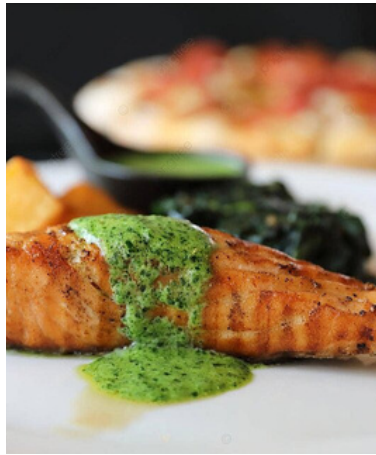
400 Kcal | Carb 27 g
Protein 36 g | Fat 17 g



สเต็กปลาแซลมอน
ซอสเพสโตร
+ ผักลวก
+ มันฝรั่งอบ

369.-

444 Kcal | Carb 26 g
Protein 36 g | Fat 22 g



Egg Benedict
+ ผักลวก
+ ปลาแซลมอนย่าง

335.-

374 Kcal | Carb 30 g
Protein 39 g | Fat 19 g



สเต็กปลาแซลมอนซอส
อัลมอนต์ + มันฝรั่งอบ
+ ผักลวก

375.-

406 Kcal | Carb 23 g
Protein 38 g | Fat 18 g



ปลา

ชุดอาหารเช้า (ขนมปังโฮลวีท + ไข่คน + ผักลวก + ปลาแซลมอนย่าง)  239.-

389 Kcal | Carb 31 g
Protein 44 g | Fat 14 g



สเต็กปลาแซลมอนซอสมะขาม 369.-
+ ผักลวก
+ มันฝรั่งอบ

398 Kcal | Carb 25 g
Protein 37 g | Fat 17 g



สเต็กปลาแซลมอนเทอริยากิ 369.-
+ มันฝรั่งอบ
+ ผักลวก

405 Kcal | Carb 25 g
Protein 37 g | Fat 17 g



ปลาแซลมอนอบวุ้นเส้น + ผักลวก

369.-

382 Kcal | Carb 27 g
Protein 34 g | Fat 16 g

ปลา



**ข้าวกล้อง + ผักลวก
+ ซาบะย่างซอสเทอริยากิ**

99.-

339 Kcal | Carb 31 g
Protein 40 g | Fat 6 g

**สเต็กปลาซาบะซอสเทอริยากิ
+ มันฝรั่งอบ + ผักลวก**

139.-

370 Kcal | Carb 30 g
Protein 40 g | Fat 10 g





**ข้าวกล้อง + ยำทูน่า
+ ไข่ต้ม + ผักลวก**  **139.-**

356 Kcal | Carb 36 g
Protein 39 g | Fat 6 g



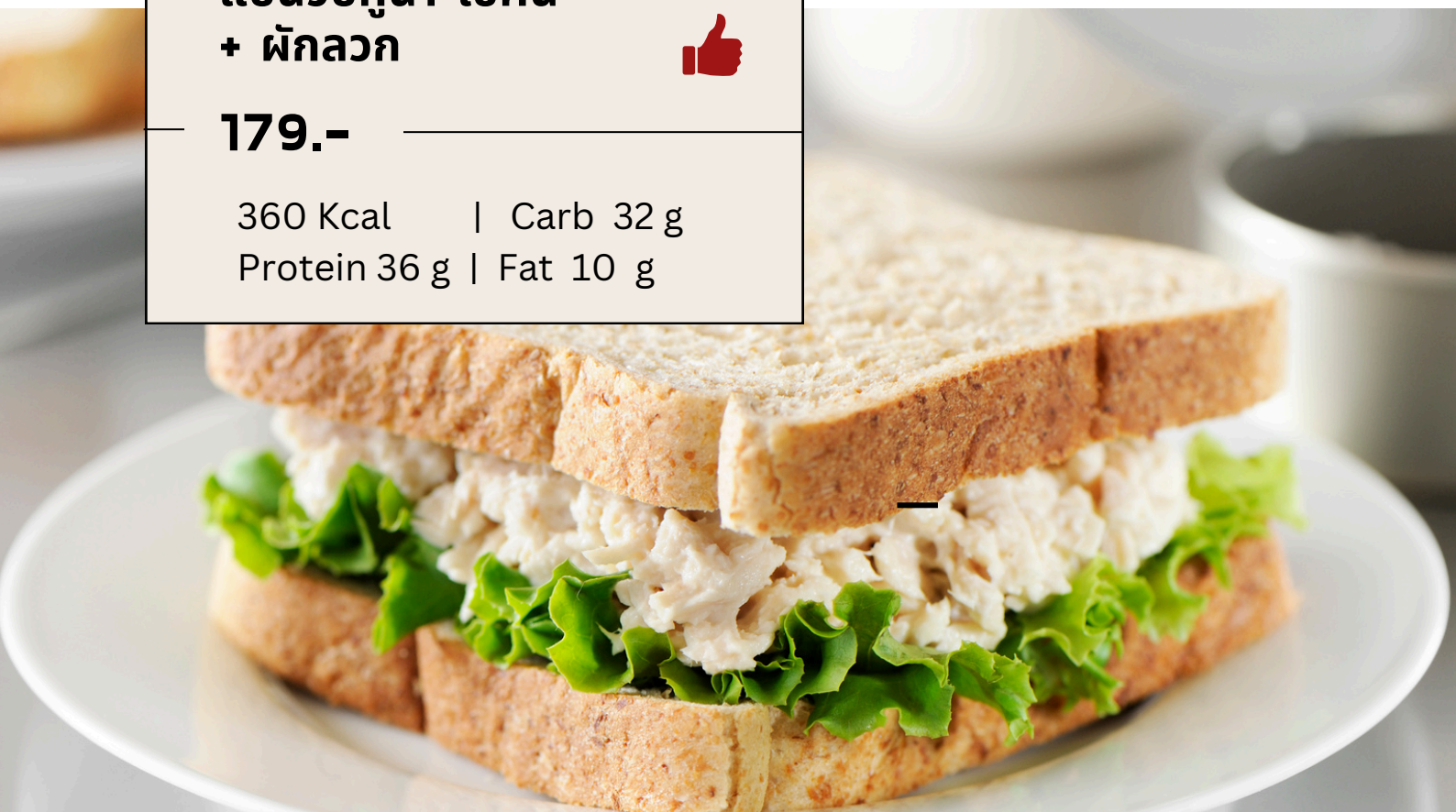
**ข้าวกล้อง + น้ำพริกทูน่า
+ ไข่ต้ม + ผักลวก** **179.-**

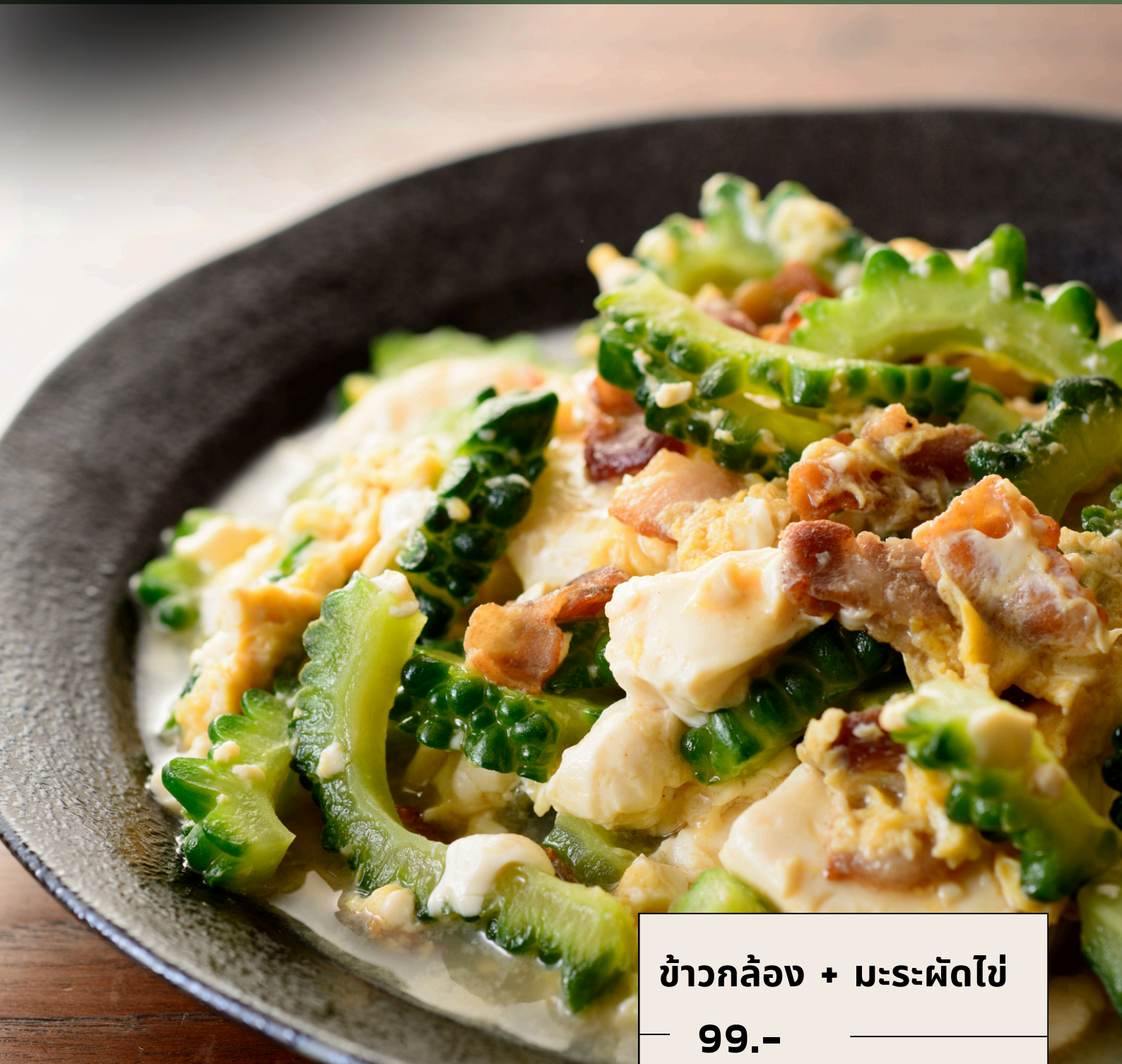
356 Kcal | Carb 36 g
Protein 39 g | Fat 6 g

**แซนวิชทูน่า ไข่คน
+ ผักลวก** 

179.-

360 Kcal | Carb 32 g
Protein 36 g | Fat 10 g





ข้าวกล้อง + มะระผัดไข่

99.-

334 Kcal | Carb 30 g
Protein 32 g | Fat 14 g

เป็นกับข้าว



หมู



มะระยัดไส้หมูสับ

113 Kcal | Carb 4 g
Protein 18 g | Fat 3 g

149.-



ผัดผักคะน้าหมู

165 Kcal | Carb 4 g
Protein 20 g | Fat 9 g

99.-



ห่อหมกหมูผักกาดขาว

146 Kcal | Carb 3 g
Protein 17 g | Fat 7 g

119.-



คั่วกลิ้งหมู

138 Kcal | Carb 0 g
Protein 17 g | Fat 8 g

119.-



แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่หมูสับ

95 Kcal | Carb 6 g
Protein 12 g | Fat 3 g

149.-



แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ

114 Kcal | Carb 4 g
Protein 18 g | Fat 3 g

119.-



แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่หมูสับ

168 Kcal | Carb 19 g
Protein 17 g | Fat 3 g

119.-



แกงจืดหัวไชเท้าหมูสับ

121 Kcal | Carb 6 g
Protein 18 g | Fat 3 g

149.-



น้ำพริกอ่องหมู+ไข่ต้ม

150 Kcal | Carb 2 g
Protein 18 g | Fat 8 g

119.-



ไข่ยัดไส้

188 Kcal | Carb 6 g
Protein 17 g | Fat 11 g

99.-



ยำไข่ต้มหมูสับ

140 Kcal | Carb 7 g
Protein 16 g | Fat 6 g

119.-



ต้มแซ่บหมู

138 Kcal | Carb 9 g
Protein 20 g | Fat 3 g

99.-

เป็นกับข้าว



หมู



กะหล่ำปลียัดไส้หมูสับ
120 Kcal | Carb 5 g
Protein 19 g | Fat 3 g

119.-



ลาบหมู
126 Kcal | Carb 8 g
Protein 18 g | Fat 3 g

119.-



ยำเห็ดรวมหมูสับ
132 Kcal | Carb 5 g
Protein 21 g | Fat 3 g

149.-



ผัดเห็ดรวมน้ำมันหอยหมูสับ
132 Kcal | Carb 5 g
Protein 21 g | Fat 3 g

149.-



หมูผัดกระเทียมพริกไทย
158 Kcal | Carb 5 g
Protein 17 g | Fat 8 g

99.-



ผัดมะเขือยาวหมูสับ
185 Kcal | Carb 11 g
Protein 18 g | Fat 8 g

119.-



เต้าหู้ไข่ทรงเครื่องหมูสับ
114 Kcal | Carb 7 g
Protein 15 g | Fat 3 g

99.-



ผัดถั่วแขกใส่พริกขี้หนูหมูสับ
184 Kcal | Carb 9 g
Protein 19 g | Fat 8 g

149.-



เป็นกับข้าว



ทะเล / รวม



แกงเหลืองไหลบัวกุ้ง

78 Kcal | Carb 3 g
Protein 14 g | Fat 1 g

179.-



ผัดผักแขนงกุ้ง

148 Kcal | Carb 6 g
Protein 17 g | Fat 6 g

179.-



ผัดสะตอกุ้ง

176 Kcal | Carb 8 g
Protein 18 g | Fat 8 g

ราคาตามฤดูกาล



กุ้งผัดเปรี้ยวหวาน

171 Kcal | Carb 14 g
Protein 15 g | Fat 6 g

179.-



ไข่ตุ๋นญี่ปุ่นหมูกุ้งเห็ดหอม

138 Kcal | Carb 7 g
Protein 16 g | Fat 5 g

119.-



กุ้งผัดพริกขี้หนูโคระพา

131 Kcal | Carb 6 g
Protein 14 g | Fat 6 g

179.-



ยำถั่วพูกุ้งหมูสับ

125 Kcal | Carb 5 g
Protein 18 g | Fat 4 g

179.-



กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย

131 Kcal | Carb 6 g
Protein 14 g | Fat 6 g

149.-



กุ้งผัดพริกหวาน 3 สี

140 Kcal | Carb 7 g
Protein 14 g | Fat 6 g

179.-



กุ้งผัดผงกะหรี่

170 Kcal | Carb 7 g
Protein 14 g | Fat 10 g

149.-



กุ้งผัดดอกหอม

150 Kcal | Carb 8 g
Protein 17 g | Fat 6 g

179.-



พล่ากุ้ง

117 Kcal | Carb 11 g
Protein 15 g | Fat 2 g

149.-

เป็นกับข้าว



ทะเล / รวม



ผัดผักรวมกุ้ง

145 Kcal | Carb 7 g
Protein 16 g | Fat 6 g

149.-



กระเพรารวมมิตร

140 Kcal | Carb 5 g
Protein 16 g | Fat 6 g

179.-



ผัดจ๋าทะเล

124 Kcal | Carb 5 g
Protein 13 g | Fat 6 g

179.-



รวมมิตรผัดพริกแกงถั่วฝักยาว

178 Kcal | Carb 11 g
Protein 19 g | Fat 7 g

119.-



เป็นกับข้าว

ไก่



แกงจืดฟักเขียวมะนาวดองไก่

114 Kcal | Carb 5 g
Protein 20 g | Fat 1 g

99.-



แกงอ่อมไก่

124 Kcal | Carb 6 g
Protein 22 g | Fat 1 g

99.-



อกไก่ตุ๋นมันฝรั่ง

121 Kcal | Carb 6 g
Protein 21 g | Fat 1 g

99.-



ลาบไก่

183 Kcal | Carb 21 g
Protein 21 g | Fat 1 g

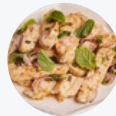
99.-



อกไก่ผัดผงกะหรี่

182 Kcal | Carb 4 g
Protein 17 g | Fat 11 g

99.-



น้ำตกไก่

186 Kcal | Carb 22 g
Protein 22 g | Fat 1 g

99.-



มะเขือเทศผัดไข่และไก่สับ

124 Kcal | Carb 3 g
Protein 17 g | Fat 5 g

99.-



อกไก่ผัดขิง + ไข่ต้ม

163 Kcal | Carb 2 g
Protein 17 g | Fat 10 g

99.-



ผักกาดขาวห่อไก่หนึ่งมะนาว

128 Kcal | Carb 7 g
Protein 22 g | Fat 2 g

99.-



อกไก่ผัดพริกหยวก

162 Kcal | Carb 6 g
Protein 20 g | Fat 6 g

99.-



เป็นกับข้าว



ปลา



แกงส้มผักรวมปลากระพง

148 Kcal | Carb 11 g
Protein 20 g | Fat 3 g

179.-



แกงป่าปลากระพง

151 Kcal | Carb 12 g
Protein 20 g | Fat 3 g

179.-



ปลากระพงนึ่งซีอิ๊ว

98 Kcal | Carb 1 g
Protein 18 g | Fat 3 g

179.-



ปลากระพงนึ่งบ๊วย

126 Kcal | Carb 8 g
Protein 18 g | Fat 3 g

179.-



ต้มยำปลากระพง

140 Kcal | Carb 9 g
Protein 20 g | Fat 3 g

179.-



ปลากระพงผัดขึ้นฉ่าย

162 Kcal | Carb 6 g
Protein 18 g | Fat 8 g

179.-



ปลากระพงนึ่งมะนาว

117 Kcal | Carb 6 g
Protein 18 g | Fat 3 g

179.-



ปลาช่อนย่างซอสเทรียกิ

116 Kcal | Carb 6 g
Protein 18 g | Fat 3 g

99.-

เป็นกับข้าว

กุน่า / ไช



มะระผัดไช

198 Kcal | Carb 5 g
Protein 14 g | Fat 14 g

99.-



ยำกุน่า + ไชต้ม

125 Kcal | Carb 4 g
Protein 17 g | Fat 5 g

119.-



น้ำพริกกุน่า + ไชต้ม

131 Kcal | Carb 6 g
Protein 17 g | Fat 5 g

149.-



LEAN & FIT

Healthy Diet

PACKAGE

1. เมล็ดน้ำหนักแพ็คเก็จ 3 วัน วันละ 2 มื้อ
ราคา 1,055 บาท / 6 มื้อ (มื้อละ 175.-)
2. เมล็ดน้ำหนักแพ็คเก็จ 7 วัน วันละ 1 มื้อ
ราคา 1,230 บาท / 7 มื้อ (มื้อละ 175.-)
3. เมล็ดน้ำหนักแพ็คเก็จ 7 วัน วันละ 2 มื้อ
ราคา 2,460 บาท / 14 มื้อ (มื้อละ 175.-)
แถมสลัดผัก 1 มื้อ
4. เมล็ดน้ำหนักแพ็คเก็จ 14 วัน วันละ 1 มื้อ
ราคา 2,460 บาท / 14 มื้อ (175.-)
แถมสลัดผัก 1 มื้อ

หมายเหตุ :

- ลูกค้ำที่ซื้อ ครบ 7,000 บาทขึ้นไป แถมเวย์โปรตีน Plant Based 1 Kg. 1 scoop โปรตีนเท่ากับ 30 g.
- บริการนักโภชนาการฟรี ก่อนเริ่มแพ็คเกจและจบแพ็คเกจ (ครั้งละ 30 นาที) รวม 2 ครั้ง



LEAN & FIT

Healthy Diet

PACKAGE

5. เมล็ดน้ำหนักแพ็คกิจ 14 วัน วันละ 2 มื้อ
ราคา 4,675 บาท / 28 มื้อ (161.-)
แถมสลัดผัก 1 มื้อ

6. เมล็ดน้ำหนักแพ็คกิจ 21 วัน วันละ 1 มื้อ
ราคา 3,690 บาท / 21 มื้อ (175.-)
แถมสลัด 1 มื้อ + สมูทตี้โปรตีน 1 มื้อ

7. เมล็ดน้ำหนักแพ็คกิจ 21 วัน วันละ 2 มื้อ
ราคา 7,000 บาท / 42 มื้อ (159.-)
แถมสลัด 2 มื้อ + สมูทตี้โปรตีน 1 มื้อ

หมายเหตุ :

- ลูกค้าที่ซื้อ ครบ 7,000 บาทขึ้นไป แถมเวย์โปรตีน Plant Based 1 Kg. 1 scoop โปรตีนเท่ากับ 30 g.
- ปรีksenักโภชนาการฟรี ก่อนเริ่มแพ็คกิจและจบแพ็คกิจ (ครึ่งละ 30 นาที) รวม 2 ครั้ง



LEAN & FIT

Healthy Diet

PACKAGE

Personal life Personal food

เริ่มต้น 59,000 บาท / เดือน

เป็นแพ็คเกจสำหรับการออกแบบอาหาร
เฉพาะบุคคล ที่สามารถเลือกและบอกความ
ต้องการของลูกคำได้ เช่น ปัญหาในเรื่องการ
แพ้อาหาร อาหารสำหรับโรคประจำตัว
อาหารสำหรับเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
อาหารสำหรับนักกีฬา อาหารลดน้ำหนัก
โดย Concept เหมือนมีพ่อครัวส่วนตัว
ซึ่งทาง Lean & Fit สามารถออกแบบและปรุง
อาหารได้ตามที่ลูกคำต้องการ



LEAN & FIT

Healthy Diet

PACKAGE

- ออกแบบอาหารสำหรับโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน type 2 Hypertension Dyslipidemia Hypercholesterolemia Cancer Heart disease (if on wafarin please tell us) kidney disease
- ออกแบบอาหารสำหรับลดน้ำหนักที่สามารถเลือกเมนูในแบบที่ตัวเองต้องการ
- ออกแบบอาหารสำหรับนักกีฬา และ ผู้ที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- ออกแบบอาหารสำหรับแพ้อาหาร เช่น แพ้กลูเตน แพ้ถั่ว แพ้ไข่ แพ้อาหารทะเล



LEAN & FIT

Healthy Diet



@Health.Aholics



Health Aholics



Health Aholics



Health Aholics

Good Health Begins Here



LEAN & FIT

Healthy Diet

Good Health Begins Here