



ล้ำสมัยด้วยระบบล้างผัก
Cool Plasma Ozone
ผ่านการวิจัยและรับรองคุณภาพ
จาก TMEC (สวทช.)



วัตถุดิบเหมือน
ที่บ้านทำให้กิน



Menu Health Aholics



6L

- ✓ Low sodium - โซเดียมต่ำ
- ✓ Low sugar - น้ำตาลน้อย
- ✓ Low fat - ไขมันต่ำ
- ✓ Low carbohydrate - คาร์โบไฮเดรตต่ำ
- ✓ Low calorie - แคลอรีต่ำ
- ✓ Low price - ราคาไม่แพง

4H

- ✓ High protein - โปรตีนสูง
- ✓ High vitamin - วิตามินสูง
- ✓ High fiber - ไฟเบอร์สูง
- ✓ High value - มีความคุ้มค่า



Good Health Begins Here.



กว่าจะเป็น

Health Aholics

“เราไม่ใช่ตำนาน แต่มันคือความพยายามและตั้งใจจริง”

จากความหลงใหลในการดูแลสุขภาพ และมีความใฝ่ฝันว่าอยากมีร้านอาหารสุขภาพ
ที่ราคาไม่แพงและสามารถทานได้ทุกวันเพื่อให้ทุกคน

สุขภาพดีห่างไกลจากโรค Ncds

จากความใฝ่ฝันนำมาสู่การเปิดร้านจริง ภายใต้แนวคิด “เหมือนทุกคนทำกินเอง
ที่บ้าน” “Homemade” และ 6L 4H โดยประกอบไปด้วย

Low sodium - โซเดียมต่ำ

Low sugar - น้ำตาลน้อย

Low fat - ไขมันต่ำ

Low carbohydrate - คาร์โบไฮเดรตต่ำ

Low calorie - แคลอรีต่ำ

Low price - ราคาไม่แพง

High protein - โปรตีนสูง

High vitamin - วิตามินสูง

High fiber - ไฟเบอร์สูง

High value - มีความคุ้มค่า

ภายใต้แบรนด์ Health Aholics ความหมายที่ हमิงอยากสื่อสารให้ทุกคนเข้าใจ
ในแบรนด์เรา हमิงอยากให้ทุกคนทำให้การดูแลสุขภาพเป็น Lifestyle เป็น Discipline
เสพติดอาหารสุขภาพในทุก ๆ มื้อ หลีกเลี้ยงพวก Junk Food

हमิงอยากให้ชื่อแบรนด์ Health Aholics เป็นเครื่องหมายของคนที่ต้องการดูแลสุขภาพ
สุขภาพแบบทุก ๆ วันจริง ๆ ชื่อนี้จะบอกว่าเราจริงจังนะในการดูแลสุขภาพ

ทุกคนทราบไหมคะ ว่าคนไทยเป็นโรค Ncds มากกว่า 14 ล้านคน และมีแนวโน้ม
เพิ่มขึ้นเป็น 5.3 ล้านคนในปี 2583 ซึ่งหากเราศึกษาข้อมูลกันต่อโรค Ncds คือโรค
ที่เกิดจากการรับประทานอาหาร และ พฤติกรรมในการดำรงชีวิตนั่นเอง คุณรู้หรือไม่
เพียงแค่คุณเลือกทานอาหาร ให้ถูกสุขลักษณะ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่าง
ก็สามารถทำให้ห่างไกลจากโรค Ncds ได้รวมถึงอาหารภายใต้คอนเซป 6L 4H
ก็ทำให้คุณห่างไกลจากโรค Ncds ได้

“ความฝันอันยิ่งใหญ่ที่อยากเห็นคนไทย หากไกลจากโรค Ncds”

เลือกกินอาหารแทนยา ก่อนที่จะต้องกินยาเป็นอาหาร



Napatchanan : ผู้ก่อตั้ง



แซลมอนธรรมชาติ 100% จากอลาสกา



หนึ่งในวัตถุดิบสดพรีเมียมที่เราคัดสรรมาให้คุณ

รู้หรือไม่..การเลือกทานแซลมอนจากธรรมชาติ
มีคุณค่าทางสารอาหารมากกว่า และปลอดภัยกว่า

แซลมอนธรรมชาติ vs แซลมอนเลี้ยง

แซลมอนธรรมชาติ ต้องว่ายน้ำตลอด และหาแหล่งอาหารตามธรรมชาติ เนื้อจึง
มีไขมันที่น้อยกว่า และกล้ามเนื้อที่มากกว่า

โดยมีพลังงาน *281 Cal 39g Protein / 13g Fat* มีกรดไขมันจำเป็นมากกว่า
(โอเมก้า 3 และ 6) มีแคลเซียมและธาตุเหล็ก ต่อขนาด 198 กรัม หรือ ครึ่งชิ้น

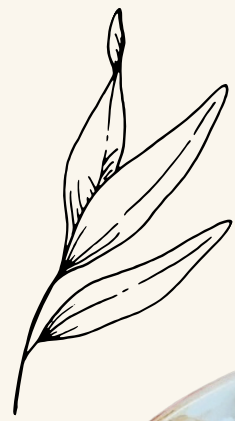
แซลมอนที่เลี้ยงในฟาร์ม ถูกพัฒนาให้มีการเติบโตที่รวดเร็ว ด้วยอาหารที่
ถูกคัดสรรโดยมนุษย์ มีโอกาสพบมลพิษตกค้างสูงกว่า โดยเฉพาะ สารพีซีบี
หรือ โพลีคลอริเนตเต็ดไบฟีนิล (Polychlorinated Biphenyls: PCBs)
ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็ง



Wild, Natural & Sustainable®

Signature Menu

招牌菜单



459.-

ข้าวยำแซลมอนอย่าง 5 สี
Salmon Salad 烤三文鱼沙拉

- ✓ แซลมอนธรรมชาติ 100% จากอลาสก้า
- ✓ อุดมด้วยวิตามิน D และ B12
- ✓ มีโอเมก้า 3 และโพแทสเซียม
- ✓ รังสรรค์อย่างพิถีพิถันโดยเชฟมืออาชีพ

499.-



แซลมอนอลาสก้าทะเลเดือด

Hot Pan Salmon 热锅菠菜三文鱼



Signature Menu

招牌菜单

ชิกคาโต้

Avocado and
Chicken Salad
鳄梨鸡肉沙拉

259.-



259.-

ทูน่าคาโต้

Avocado and
Tuna Salad
鳄梨金枪鱼沙拉

ยำ 3 แพนด้า

3 Flavored Salad
3 风味沙拉

119.-



Appetizer 开胃菜



99.-



เห็ดเข็มทองผัดเนย

Golden needle mushrooms
stir-fried with butter
金针菇黄油炒



99.-

ยำไก่ย่าง

Grilled Chicken Spicy Salad
烤鸡肉沙拉



Appetizer 开胃菜

เฟรนช์ฟรายส์
French fries 薯条
59.-



คลับแซนวิช 129.-
Club Sandwich 俱乐部三明治



ยำเห็ดทอดกรอบ 69.-
Crispy Fried Mushroom Salad
炸金蘑菇沙拉

ปีกไก่ทอดน้ำปลา 129.-
Fried chicken wings with
fish sauce 鱼露炸鸡翅



อาหารจานเดียว ประเภทข้าว SINGLE DISH 单点



ข้าวกะเพราหมูกรอบ 99.-

**Rice and stir-fried crispy pork with basil
打抛脆皮猪肉盖饭**



ข้าวกะเพราทะเล/กุ้ง/ปลาหมึก 129.-

**Rice and stir-fried basil
with seafood/shrimp/squid
虾仁/鱿鱼打抛盖饭**



ข้าวกะเพราหมูสับ/หมูชิ้น 89.-

**Rice and stir-fried basil with
minced pork / pork pieces
打抛猪肉碎盖饭**



ข้าวกะเพราอกไก่ย่าง 79.-

**Rice and stir-fried grilled chicken
with basil 打抛烤鸡盖饭**



ข้าวแกงเขียวหวานไก่ 79.-

**Rice and Chicken Green Curry
绿咖喱鸡饭**

อาหารจานเดียว ประเภทข้าว Single Dish 单菜



ข้าวไก่พริกไทยดำ 79.-

Rice and chicken stir-fried
with black pepper 黑胡椒鸡饭



ข้าวไข่เจียวหมูสับ 79.-

Rice and minced pork omelet
猪肉碎煎蛋盖饭



ข้าวไข่เจียวกุ้งสับ 99.-

Rice and minced shrimp omelet
虾肉碎煎蛋盖饭



ข้าวคะน้าหมูกรอบ 99.-

Rice and stir-fried kale with crispy pork
脆皮猪肉炒菜心饭



ข้าวผัดพริกแกงหมู 89.-

Rice and stir-fried pork with curry paste
咖喱炒猪肉饭

อาหารจานเดียว ประเภทข้าว Single Dish 单菜



ข้าวหมูทอดกระเทียม 89.-
Rice and fried pork with garlic
蒜香炸猪肉饭



ข้าวอกไก่ทอดกระเทียม 79.-
Rice and fried chicken
with garlic 蒜香炸鸡胸肉饭



ข้าวหมูกรอบคั่วพริกเกลือ 99.-
Rice and roasted crispy pork
with chili and salt
椒盐脆皮猪肉盖饭



ข้าวหมูผัดกะปิ 89.-
Rice and Stir-fried pork with
shrimp paste 虾酱炒猪肉盖饭



ข้าวพะเนางหมู 89.-
Rice and panaeng pork curry
椰奶咖喱猪肉



ข้าวหมูกรอบผัดพริกแกง 99.-
Rice and crispy pork stir-fried
with curry paste
红咖喱炒脆皮猪肉盖饭



ข้าว ผัดผักรวมมิตรกุ้ง 99.-
Rice and Stir-fried mixed
vegetables and shrimp
炒蔬菜虾仁盖饭

อาหารจานเดียว ประเภทข้าว Single Dish 单菜

ข้าวผัดแซลมอน 129.-
Salmon fried rice
三文鱼炒饭



ข้าวผัดหมู 89.-
Pork fried rice 猪肉炒饭



ข้าวผัดกุ้ง 109.-
Shrimp fried rice 虾肉炒饭



ข้าวผัดไส้กรอก 69.-
Sausage fried rice 香肠炒饭



ข้าวผัดต้มยำทะเล 129.-
Seafood tom yum fried rice
海鲜酸辣炒饭



ข้าวผัดปลากระป๋อง 69.-
Mackerel fried rice
罐头鱼炒饭



ข้าวผัดอกไก่ 79.-
Chicken fried rice
鸡胸肉炒饭

อาหารเช็ต Set meal 套餐



ข้าวแกงเขียวหวานไก่ + ไข่เจียว 109.-
Rice and green curry with chicken
and omelet 绿咖喱鸡煎蛋盖饭

ข้าวหน้าปลาไหล. 199.-
Grilled eel rice bowl 鳗鱼盖饭

อาหารเช็ต 129.- (อาหารจานเดียว + แกงจืดเต้าหู้หมูสับ)

Set meal 套餐 129.- (Single dish meal 单菜餐 + Soup with tofu and minced pork 豆腐猪肉碎汤)



ข้าวไก่พริกไทยดำ
Rice and chicken
stir-fried with black
pepper 黑胡椒鸡饭



ข้าวอกไก่ทอดกระเทียม
Rice and fried chicken
with garlic 蒜香炸鸡胸肉饭



ข้าวกระเพราอกไก่ย่าง
Rice and stir-fried grilled
chicken with basil
打抛烤鸡盖饭



แกงจืดเต้าหู้หมูสับ
Soup with tofu and
minced pork
豆腐猪肉碎汤



ข้าวผัดอกไก่
Chicken fried rice
鸡胸肉炒饭



ข้าวไข่เจียวหมูสับ
Rice and minced pork omelet
猪肉碎煎蛋盖饭

กับข้าว
Side Dish 配菜



ต้มยำรวมมิตร 159.-

Mixed Tom Yum 海鲜冬阴功



ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ 99.-

oup with tofu and minced pork
猪肉碎豆腐汤



แกงส้มปลากะพง 159.-

Sea bass curry 泰式酸辣鲈鱼汤



ต้มข่าไก่ 129.-

chicken coconut soup
泰式椰汁鸡汤

กับข้าว
Side Dish 配菜



มัสมั่นไก่ 129.-

Chicken Massaman 麻斯曼鸡肉辣汤



กุ้งแห้ง 159.-

Shrimp in Dried Red Curry
泰式红咖喱虾



ผัดผักรวมมิตรกุ้ง 119.-

Stir-fried mixed vegetables and shrimp
炒蔬菜虾仁



หมูผัดกะปิ 109.-

Stir-fried pork with shrimp paste
虾酱炒猪肉



ไข่เจียว 39.-

Omelet 煎蛋

สลัด / ซุป
Salad / Soup
沙拉 / 汤



สลัดอกไก่ย่าง 79.-
Grilled Chicken Breast Salad
鸡胸肉沙拉



สลัดผักไข่ต้ม 79.-
Boiled Egg Vegetable Salad
鸡蛋蔬菜沙拉



สลัดกุ้งทอด 119.-
Fried Shrimp Salad 炸虾沙拉



ซุปรีมอกไก่ 69.-
Creamy Chicken Breast Soup
鸡肉奶油汤



ซุปรีมเห็ด 69.-
Cream of Mushroom Soup
蘑菇奶油汤



ซูปฟักทอง 69.-
Pumpkin Soup
南瓜汤

สเต็ก Steak 牛排

สเต็กพอร์คชอป
พร้อมสลัดผักและซूप 239.-
Pork Chop Steak
with Salad and Soup
猪排香肠配蔬菜沙拉和汤



สเต็กแซลมอน
พร้อมสลัดผักและซूप 289.-
Salmon Steak with Salad and Soup
三文鱼排香肠配蔬菜沙拉和汤



สเต็กไก่ย่าง
พร้อมสลัดผักและซूप 179.-
Grilled Chicken Steak
with Salad and Soup
烤鸡排香肠配蔬菜沙拉和汤



สเต็กหมูย่าง
พร้อมสลัดผักและซूप 229.-
Grilled Pork Steak
with Salad and Soup
烤猪排香肠配蔬菜沙拉和汤

เลือกซอส
Sauce 酱



พริกไทยดำ
Black Pepper
黑胡椒



เทอริยากิ
Teriyaki
照烧酱



สเต็กปลาโดल्ली 179.-
Dolly Fish Steak
多利鱼排

เลือกซूप
Soup 汤



ซूपครีมอกไก่ 69.-
Creamy Chicken Breast
Soup 鸡肉奶油汤



ซूपครีมเห็ด 69.-
Cream of Mushroom
Soup 蘑菇奶油汤



ซूपฟักทอง
Pumpkin Soup
南瓜汤

เลือกน้ำสลัด
Dressing 沙拉酱



เกาะชันไอแลนด์
Thousand Island 千岛酱



ซีซาร์
Caesar 凯撒沙拉酱



ครีมงาญี่ปุ่น
Sesame cream 日本芝麻酱



มายองเนส
Mayonnaise 蛋黄酱

สปาเกตตี Spaghetti 意大利面



สปาเกตตีคาร์บอนาร่า 99.-
Spaghetti Carbonara
卡邦拿意粉



สปาเกตตีเขียวหวานอกไก่ 99.-
Spaghetti with Chicken Green Curry
绿咖喱鸡意粉



สปาเกตตีชี้มาทะเล 139.-
Spicy spaghetti with mixed seafood
and herb 海鲜意面



สปาเกตตีซอส
มะเขือเทศหมูสับ 99.-
Spaghetti Tomato Sauce with
Minced Pork 蕃茄酱意粉



สปาเกตตีไส้กรอก
ผัดพริกแห้ง 99.-
Spaghetti with Sausage and
Dried Chili 香肠干辣椒意面



สปาเกตตีหอยลาย
ผัดพริกเผา 99.-
Stir Fried spaghetti with clams
and roasted chili paste
海鲜蛤蜊意面

ก๋วยเตี๋ยว
Noodles 面条



ก๋วยเตี๋ยวหมูคูลูก 89.-
Pork Noodles 拌猪肉河粉



ก๋วยเตี๋ยวคั่วอกไก่ 79.-
Stir-fried Rice Noodles
and Chicken 炒鸡胸肉河粉

อาหารจานเดียว ประเภทเส้น
SINGLE DISH 单点 (面类)



สุกีน้ำไก่ 79.-

/ หมู 89.-

Chicken sukiyaki

鸡肉/猪肉寿喜烧 汤试



สุกี้แห้งไก่ 79.- / หมู 89.-

Stir-fried sukiyaki with chicken

鸡肉/猪肉寿喜烧 干试



ผัดไทยกุ้งสดห่อไข่ 159.-

Pad Thai with fresh prawn wrapped in egg

泰式虾仁炒面蛋包

ผัดไทยกุ้งสด 129.-

Pad Thai with fresh prawn

泰式虾仁炒面



อาหารจานเดียว ประเภทเส้น SINGLE DISH 单点 (面类)



ราดหน้าเส้นใหญ่ไก่ 79.- / หมู 89.-

Wide rice noodles with chicken / pork
in gravy sauce 鸡肉/猪肉打卤面宽粉



ราดหน้าเส้นหมี่ไก่ 79.- / หมู 89.-

Vermicelli with chicken / pork
in gravy sauce 鸡肉/猪肉打卤面米粉



ผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ไก่ 79.- / หมู 89.-

Stir-fried rice noodles with soy sauce and
chicken / pork 鸡肉/猪肉酱油炒宽粉



ผัดซีอิ๊วเส้นหมี่ไก่ 79.- / หมู 89.-

Stir-fried vermicelli with soy sauce
and chicken / pork 鸡肉/猪肉酱油炒米粉

ยำ Yum 凉拌



ยำจูนเส้นโบราณ 99.-
Glass noodle salad 凉拌粉丝



ลาบอกไก่ 89.-
Chicken breast Larb 酸辣鸡胸肉末凉拌菜



ลาบหมู 99.-
Pork Larb 酸辣猪肉末凉拌菜

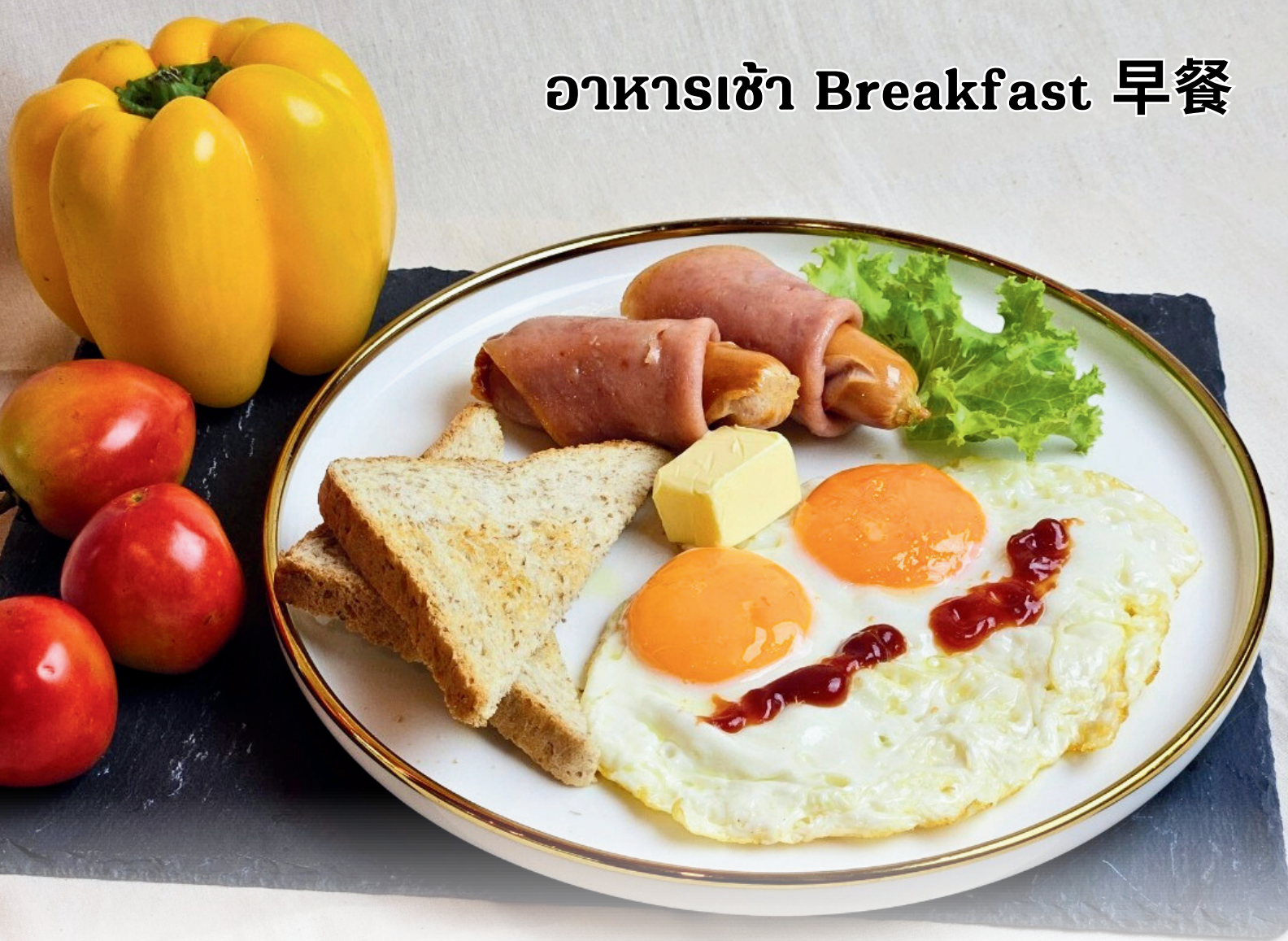


ยำรวมมิตร 199.-
Mixed spicy salad 凉拌海鲜



น้ำตอกไก่ 89.-
Chicken breast spicy salad 凉拌鸡胸肉

อาหารเช้า Breakfast 早餐



American Breakfast 美式早餐 99.-



ข้าวต้มกุ้ง 89.-

Shrimp rice porridge
虾仁稀饭



ข้าวต้มหมู 69.-

Pork rice porridge
猪肉稀饭

แพลนด์เบส

/ มังสวิรัต

Plant Based
植物基



ข้าวหมูกรอบคั่วพริกเกลือ (แพลนด์เบส) 99.-

Rice and crispy pork roasted with chili and salt (Plant based)
椒盐脆皮猪肉盖饭 (植物肉)

หมูกรอบคั่วพริกเกลือ (แพลนด์เบส) 119.-

Crispy pork roasted with chili and salt (Plant based)
椒盐脆皮猪肉 (植物肉)



ข้าวกระเพราหมูกรอบ (แพลนด์เบส) 89.-

Rice and stir-fried crispy pork with basil (Plant based)
打抛脆皮猪肉 (植物肉)

กระเพราหมูกรอบ (แพลนด์เบส) 109.-

Stir-fried crispy pork with basil (Plant based)
打抛脆皮猪肉 (植物肉)



งูฉี่ปลา (แพลนด์เบส) 89.-

Fish in dried red curry (Plant based)
泰式红咖喱鱼 (植物肉)



ข้าว ผัดผักลูกชิ้นกุ้ง (แพลนด์เบส) 79.-

Rice and stir-fried vegetables with shrimp balls (Plant based)
虾丸炒蔬菜盖饭 (植物肉)

ผัดผักลูกชิ้นกุ้ง (แพลนด์เบส) 89.-

Stir-fried vegetables with shrimp balls (Plant based)
虾丸炒蔬菜 (植物肉)



ข้าวผัดผักรวมมิตร (แพลนด์เบส) 69.-

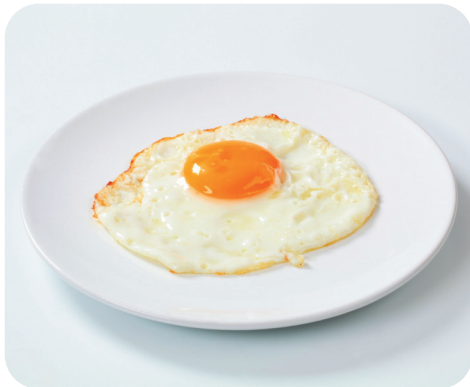
Rice and stir-fried mixed vegetables (Plant based)
炒蔬菜盖饭 (植物肉)

ผัดผักรวมมิตร (แพลนด์เบส) 79.-

Stir-fried mixed vegetables (Plant based) 炒蔬菜

เพิ่มพิเศษ
Add on 加料

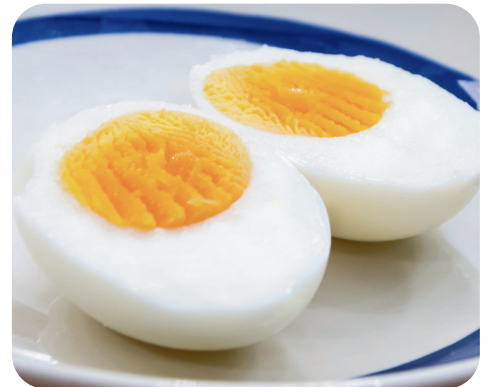
ข้าวสวย 15.-
Steamed rice 白米饭



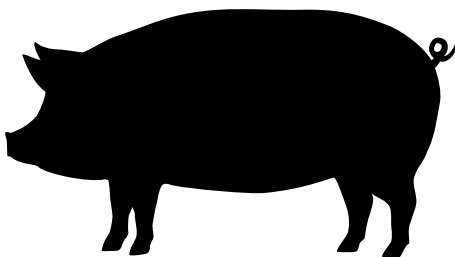
ไข่ดาว 12.-
Fried egg 荷包蛋



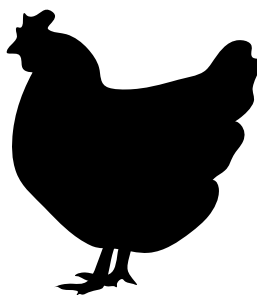
ไข่เจียว 1 ฟอง 12.- /
2 ฟอง 20.- / 3 ฟอง 30.-
Omelet 煎蛋



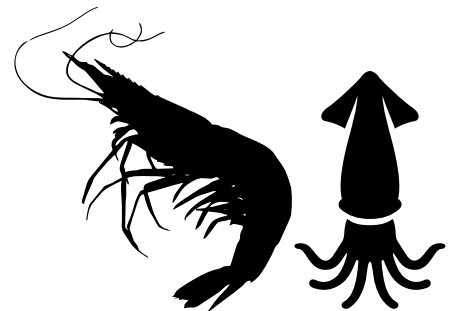
ไข่ต้ม 12.-
Boiled egg 煮蛋



พิเศษหมู 20.-
Add extra pork
加猪肉



พิเศษไก่ 20.-
Add extra chicken
加鸡肉



พิเศษทะเล 30.-
Add extra seafood
加海鲜



โพรไบโอติก

จุลินทรีย์ที่ดี



- กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร
- ช่วยรักษาสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกายที่เสียไป
- ป้องกันและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้เข้าสู่ภาวะสมดุล

พรีไบโอติก

เป็นอาหารของ
โพรไบโอติก



- กระตุ้นการเจริญเติบโตและเป็นอาหารให้กับโพรไบโอติก
- ช่วยลดน้ำหนัก
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

กาแฟเพื่อสุขภาพ

Health Aholics

อุดมไปด้วย **ซินไบโอติก**

ซินไบโอติก

การรวมกันระหว่าง
โพรไบโอติก และ พรีไบโอติก



กาแฟซินไบโอติก

Synbiotic Coffee 共生咖啡

เครื่องดื่มเย็น

Cold Drinks 冷饮



เอสเพรสโซ่ 99.-
Espresso 浓缩咖啡



อเมริกาโน่ 55.-
Americano 美式咖啡



คาปูชิโน่ 99.-
Cappuccino 卡普契诺



ม็อกคา 99.-
Mocha 摩卡



ลาเต้ 99.-
Latte 拿铁



โกโก้ 99.-
Cocoa 可可



ชาเขียว 99.-
Green Tea 绿茶



ชาไทย 99.-
Thai tea 泰式奶茶



พรีเมียม
ซินไบโอติก 99.-
Premium Synbiotics
精选共生益生菌



เอสเพรสโซ่ส้ม 75.-
Espresso with
orange juice
橙汁咖啡



เอสเพรสโซ่
มะพร้าว 75.-
Espresso with
coconut water
椰子咖啡



เอสเพรสโซ่
นมมะพร้าว 75.-
Espresso with
coconut milk
椰奶咖啡



กาแฟเพื่อสุขภาพ Healthy Coffee 健康咖啡

เครื่องดื่มร้อน Hot Drinks 热饮



เอสเปรสโซ่ 35.-
Espresso 浓缩咖啡



อเมริกาโน่ 55.-
Americano 美式咖啡



คาปูชิโน่ 99.-
Cappuccino 卡普契诺



ลาเต้ 75.-
Latte 拿铁



โกโก้ 75.-
Cocoa 可可



ม็อคค่า 75.-
Mocha 摩卡



ชาเขียว 75.-
Green Tea 绿茶



ชาไทย 75.-
Thai tea 泰国茶



ซินไบโอติก 75.-
Premium Synbiotics
精选共生益生菌

Health Aholics



สแกนเพิ่มเพื่อน สั่งอาหาร



085-567-2169, 080-928-9745



Health Aholics



health.aholics



@health.aholics

Good Health Begins Here.