

プラントペース食事プラン

お客様のご滞在には含まれているプラントペース食事プランの mindful とリトリートへようこそ。

朝は王様のように、昼は王子のように、夜は貧者のように食べましょう

この気配りにデザインされた食事プランは栄養たっぷりの朝食から始まり、一日のエネルギーを補給し、代謝を促進します。お客様がアラカルトメニューを注文しまたはプラントペースビュッフェの色々なオプションを選択可能です。ランチは満足の3コースメニュー、そしてディナーは日にちに一番軽い2コース食事 - 優しい消化補給し、よく眠ります。

どうしてプラントペース？

当施設の食事はビタミン、ミネラル、良質な脂質、植物繊維、プラントペースたんぱく質など、必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています。すべての料理に野菜とフレッシュなフルーツをふんだんに使用し、豆類、ナッツ、シッド類をたんぱく質と脂質の健全な供給源としています。夕食は優しく消化や軽めに設計されて、果物を含まれて、空腹感を和らげると同時に自然な植物繊維によって血糖値の安定もサポートします。

日々の食事は、適度にアクティブなライフスタイルの栄養ニーズに応えるよう、気配りに調理されています。ご滞在中により強度の高い身体活動を行う予定がある場合は、ぜひお知らせください。お客様の体が必要とするたんぱく質やカロリーをしっかりと摂取できるよう、食事の量や内容を調整させていただきます。

このプラントペースの食事は加工脂肪と動物性食品から一時的にからだを離れす助けにもなります。リトリートの終了後にプラントペース食事を継続したいと考えている場合は年齢、活動レベル、健康状態によって個人差があるため、医者または栄養士にご相談いただくことをお勧めします。

朝食の案内

朝食はビュッフェスタイルでご理由におとりにいただくか、レストランまたはルームサービスからアラカルトでご注文いただきます。お食事の合間に空腹を感じた場合はまずはこまめな水分補給を心がけて下さい。ナッツやシード、電解質を豊富に含むフレッシュなココナッツなどの軽食もご自由にお楽しみいただけます。

“王様—王子—貧者” アプローチの利点

代謝の高め・よく眠る・ホルモンバランスのバランス・消化機能の改善・
血糖値の安定・ストレスと不安の軽減する

プラントペースダイエットの利点

気分の向上・エネルギーの増加・集中力の向上・不安の軽減・よく眠る・
重さバランス

ヴィーガン メニュー

月曜日

ランチ

ケールサラダ

グリーンアップル、くるみ、クランベリー、ディジョンマスタードソース

スプラウト パッタイ

豆腐、ローストピーナッツ、チャイブ入り

マンゴーともち米

完熟マンゴーとヤングココナッツクリーム

ディナー

カリフラワーとココナッツのスープ

じゃがいも、赤唐辛子、にんにく、玉ねぎ、ココナッツミルク入り千切りのライムリーフを添えて

アジアン野菜のスパゲッティ

にんじん、ハヤトウリ、コールラビ、インゲン、大根、白ごま、カシューナッツ、青ねぎ

火曜日

ランチ

きのこ豆腐の餃子

旨味たっぷりの豆腐ときのこを包んだ繊細な餃子熱々の野菜プロスとともに

キノアと野菜の“ミート”ボール

自家製トマトソースを絡めた野菜のリボンの上のせて仕上げにフレッシュハーブをトッピング

ココナッツ・プロテイン・ナイスクリーム

植物性プロテイン入り、ココナッツベースのクリーミーで乳製品不使用のデザート

ディナー

マンゴーとパイナップルのスープ

トロピカルな風味が広がる、フルーティーで爽やかな冷製スープ

野菜のラザニア

グリルズッキーニをシート状に重ね、植物性チーズ、セミドライトマトソース、自家製アボカドペーストを3層に仕上げた贅沢な一品

水曜日

ランチ

アスパラガスのスチーム ライムの香り

カシューナッツ、パプリカ、黒ごまのクランブルを添えてフレッシュミントとラディッシュのサラダとともに

かぼちゃとそばの実のリゾット

アジアきのこ、ケール、かぼちゃをココナッツクリームでリゾット風に仕上げハーブペーストを添えて

チョコレート豆腐ムース

濃厚で高たんぱく、豆腐で作ったプラントベースのチョコレートムース

ディナー

スイカとライムの冷製スープ

スイカとライムをジンジャーとブレンドし、フレッシュミントをトッピング

彩り野菜のソテー ココナッツカレーソース

カリフラワー、にんじん、きのこ、スプラウト、赤パプリカを香り豊かなココナッツカレーソースで仕上げました

ヴィーガン メニュー

木曜日

ランチ

きゅうりとライムの冷製スープ

きゅうりとライムをグリーンペッパーと合わせ、ハーブをトッピング 枝豆とハスの実を添えてご提供します

さつまいもとひよこ豆のパティ

タヒニとガーリックのソース、フレッシュなマスタードクレスとアボカドサラダを添えて

ハイビスカスで煮た洋なしのコンポート

ハイビスカスティーでやさしく煮込み、ダークチョコレートとココナッツソースをかけてローストヘーゼルナッツをふりかけて仕上げました

ディナー

セイボリータルト

ほうれん草、きのこ、アーモンドのタルト サフラン風味のファラフェルとクリーミーなカシューナッツ・マッシュルームソースを添えて

シトラスグレーズ豆腐

オレンジ、ジンジャー、メープルシロップのグレーズで焼き上げた豆腐 ごま風味で炒めた青梗菜とオーガニックの玄米ヌードルと一緒に

金曜日

ランチ

トマトエッセンスの冷製スープ

バジル、にんにく、赤唐辛子を加えた、軽やかで澄んだトマトエッセンス

パールバーレーのワックボウル

赤パプリカ、シイタケ、にんじん、ココナッツミルクを使用したヘルシーな一品

塩キャラメルピーナッツバターバー

ほんのり塩気の効いた、満足感のあるナッツィなエネルギーバー

ディナー

ポメロとスイカのサラダ

スプラウト、青唐辛子、新鮮なガーデンハーブ、黒ごまを添えて

ベトナム風 ビーガンフォー

シイタケ、枝豆、もやし、バジル入りのベトナム風ベジタリアンフォー

土曜日

ランチ

トマトとイチゴのサラダ

新鮮なトマト、イチゴ、赤玉ねぎ、にんにく、チャイブにハーブを加えて

バイクドファラフェルとビーガンタジキソース & 野菜

フラックスシード、ひまわりの種を添えて、ロメインレタスとベビーキュウリと共に

タマリンドパイナップルの串焼き

スパイスとタマリンド、唐辛子で味付けしたパイナップルのウィジェをココナッツソルベと一緒に

ディナー

ノリロール

にんじん、アボカド、きゅうりをレタスで包み、タヒニシトラスディップソースと共に

蓮根のガーリック黒豆炒め

青パプリカ、黒豆ペースト、赤唐辛子を使った香り高い一品

日曜日

ランチ

グリーンマンゴーサラダ

シイタケ、もやし、枝豆を加えた爽やかな一品

ローストカリフラワー

ターメリック風味のカリフラワーにシャロットピューレ 新鮮なラディッシュ、ビートルートのスライス を添え、トーストアーモンドをふりかけて

生ブルーベリー チーズケーキ

アーモンド、デーツ、カシューナッツ、ココナッツミルクを使ったビーガンチーズケーキ

ディナー

味噌汁

わかめ、エノキ茸、ブナシメジ、豆腐の角切り、ネギを使った定番の味噌スープ

ローストバターナッツとスパイシーピーナッツ

スーピーでローストしたバターナッツを、カレー風味のかぼちゃと共に提供スパイシーピーナッツ、トーストココナッツ、もやし、チェリートマトをトッピング