

식물성 건강 식단

고객님의 휴식과 숙박에 포함된 마음을 다스리는 식물성 식단 플랜에 오신 것을 환영합니다

아침은 왕처럼, 점심은 왕자처럼, 저녁은 소박하게 드십시오

고객님의 하루를 활기차게 시작하고 신진대사를 돕기 위해 정성껏 준비된 영양 가득한 아침 식사로 식단이 시작됩니다. 고객님께서서는 식물성 뷔페에서 다양한 메뉴를 즐기시거나, 아 라 카르테 주문도 가능합니다. 점심에는 만족스러운 3코스 메뉴가 제공되며, 저녁은 소화에 부담을 덜어드리고 편안한 수면을 돕기 위한 가벼운 2코스 식사로 구성되어 있습니다.

왜 식물성 식단인가요?

저희 식단은 비타민, 미네랄, 건강한 지방, 식이섬유, 식물성 단백질 등 필수 영양소가 풍부하게 포함되어 있습니다. 각 요리는 신선한 채소와 과일을 중심으로 구성되며, 콩류, 견과류, 씨앗 등을 통해 건강한 단백질과 지방을 제공합니다. 특히 저녁 식사는 가볍고 소화가 잘 되도록 설계되었으며, 천연 식이섬유를 함유한 과일을 통해 포만감을 높이고 혈당 균형 유지에도 도움을 줄 수 있습니다.

매일 제공되는 식사는 적당한 활동량을 기준으로 영양 균형을 고려하여 정성스럽게 구성됩니다. 체류 중 격한 신체 활동을 계획이 있으시다면 알려주시기 바랍니다. 고객님의 신체가 필요로 하는 단백질과 열량을 충분히 섭취하실 수 있도록 분량 조절도 가능합니다.

또한, 본 식물성 식단은 가공 지방과 동물성 식품에서 잠시 벗어나 몸에 휴식을 주는 데에도 도움이 됩니다. 리트리트 이후에도 이러한 식단을 지속할 계획이 있으시다면, 연령, 활동량, 건강 상태에 따라 개인차가 있으므로 전문의나 영양사와 상담하시기를 권장드립니다.

아침 식사 이용 안내

저희 아침 식사는 뷔페에서 자유롭게 이용하시거나, 레스토랑 또는 룸서비스를 통해 아 라 카르테로 주문하실 수 있습니다. 식사 사이에 허기를 느끼신다면 수분을 충분히 섭취해 주세요. 전해질이 풍부한 신선한 코코넛, 견과류, 씨앗류와 같은 간식도 기분 좋은 선택이 될 수 있습니다.

‘왕 - 왕자 - 소박함’ 식사 방식의 주요 효과

신진대사 활성화, 숙면 유도, 호르몬 균형 유지, 소화 기능 개선, 혈당 안정화, 스트레스 및 불안 완화

식물성 식단의 이점

기분 개선, 에너지 향상, 집중력 강화, 불안 완화, 숙면 유도, 건강한 체중 균형 유지

PLANT-BASED
MENU

월요일

점심

KALE 샐러드

청사과, 호두, 크랜베리 & Dijon머스타드 소스

스프라우트 팟타이

두부, 볶은 팥콩 & 차이브

망고 찜쌀밥

잘 익은 망고 & 어린 코코넛 크림

저녁

콜리플라워 코코넛 수프

감자, 볶은 고추, 마늘, 양파 & 코코넛 밀크, 줄리엔 라임 잎

아시아 채소 스파게티

당근, 차요테, 콜라비, 일본식 그린빈, 백무, 참깨, 캐슈넛 & 파

▶ 화요일

점심

버섯 & 두부 만두

고소한 두부 & 풍미 깊은 버섯, 따뜻한 야채 육수

퀴노아 & 야채 너트볼

홈메이드 토마토 소스를 곁들인 채소 리본 위에, 신선한 허브 토핑

코코넛 단백질 나이스 크림

부드러운 코코넛 베이스, 식물성 단백질, 유제품 무첨가

저녁

망고 & 파인애플 수프

상큼한 열대 과일 풍미, 시원하고 가벼운 과일 수프

야채 라자나

세 겹으로 쌓은 야채 라자나, 식물성 치즈, 햇볕에 말린 토마토 소스 & 홈메이드 아보카도 페스토, 구운 애호박 시트

▶ 수요일

점심

아스파라거스 찜

라임 향 아스파라거스, 캐슈넛, 파프리카, 흑임자 부스러기, 민트, 무 샐러드

호박 & 메밀 리조또

아시아 버섯, 케일, 호박, 코코넛 크림, 허브 페스토

초콜릿 두부 무스

진하고 고단백 두부 초콜릿 무스

저녁

차가운 수박 & 라임 수프

생강과 신선한 민트를 얹은 시원한 수박 & 라임 수프

카레 소스를 곁들인 야채 볶음

코코넛 커리 소스, 콜리플라워, 당근, 버섯, 새싹, 고추

PLANT-BASED
MENU

목요일

점심

차가운 오이 & 라임 수프
오이, 라임, 녹색 후추, 허브, 에다마메, 연꽃씨
고구마 & 병아리콩 패티
타히니 마늘 소스, 신선한 겨자 크레스 &
아보카도 샐러드
히비스커스에 졸인 배
다크 초콜릿 & 코코넛 소스, 구운 헤이즐넛

저녁

세이보리 타르트
시금치, 버섯, 아몬드 타르트, 샤프란 팔라펠 &
크리미 캐슈-버섯 소스
시트러스 글레이즈 두부
팬프라이드 두부, 오렌지, 생강 메이플 시럽
글레이즈, 참기름 볶음 청경채 & 유기농 현미
누들

▶ 금요일

점심

차가운 토마토 에센스
바질, 마늘, 고추를 더한 가볍고 맑은 토마토
에센스
진주 보리 볶음
빨간 파프리카, 표고버섯, 당근 & 코코넛 밀크
소금 간 땅콩버터 바
바다 소금이 살짝 가미된 고소하고 든든한
에너지 바

저녁

자몽 & 수박 샐러드
콩나물, 풋고추, 신선한 허브 & 검은 참깨
베트남식 채식 쌀국수
표고버섯, 에다마메, 콩나물 & 바질

▶ 토요일

점심

토마토 & 딸기 샐러드
신선한 토마토, 딸기, 적양파, 마늘 & 차이브,
허브
비건 차지키와 채소를 곁들인
구운 팔라펠
아마씨, 해바라기씨, 로메인 & 베이비 오이
타마린드 파인애플 꼬치
향신료로 양념한 파인애플, 타마린드 칠리,
코코넛 소르베

저녁

노리 롤
당근, 아보카도, 오이, 상추 & 타히니 시트러스
디핑 소스
연근 마늘 흑된장 볶음
흑된장, 초록 파프리카 & 붉은 고추

▶ 일요일

점심

그린 망고 샐러드
표고버섯, 콩나물 & 에다마메
구운 콜리플라워
강황 콜리플라워, 샬롯 퓨레, 신선한 무, 비트
슬라이스 & 구운 아몬드
로 블루베리 치즈케이크
아몬드, 대추야자, 캐슈넛, & 코코넛 밀크

저녁

미소 수프
Wakame미역, 팽이버섯, 너도밤버섯, 두부 &
대파
구운 단호박과 매콤한 땅콩
수비드 단호박, 커리 단호박 퓨레, 매콤한 땅콩,
구운 코코넛, 숙주 & 방울토마토