

KẾ HOẠCH BỮA ĂN THUẦN CHAY

Chào mừng đến với kế hoạch bữa ăn thuần chay tinh tâm & chánh niệm đi kèm với kỳ nghỉ của bạn

BỮA SÁNG NHƯ VỊ VUA, BỮA TRƯA NHƯ HOÀNG TỬ, BỮA TỐI NHƯ NGƯỜI BẠN CÙNG

Kế hoạch bữa ăn được thiết kế chu đáo này bắt đầu bằng bữa sáng bổ dưỡng để tiếp thêm năng lượng cho ngày mới và thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Quý khách có thể thưởng thức nhiều lựa chọn từ buffet tự chọn thuần của chúng tôi hoặc gọi món theo thực đơn. Bữa trưa có thực đơn 3 món thỏa mãn, trong khi bữa tối là bữa ăn nhẹ gồm 2 món - bữa ăn nhẹ nhàng nhất trong ngày - hỗ trợ tiêu hóa dễ dàng và ngủ ngon.

TẠI SAO LẠI LÀ CHẾ ĐỘ ĂN THUẦN CHAY?

Các bữa ăn của chúng tôi giàu chất dinh dưỡng thiết yếu - vitamin, khoáng chất, chất béo lành mạnh, chất xơ và protein thực vật. Mỗi món ăn đều có rau và trái cây tươi, với các loại đậu, hạt quả hạch và hạt là nguồn protein và chất béo lành mạnh. Bữa tối được thiết kế nhẹ nhàng và dễ tiêu hóa, có thể bao gồm trái cây, có thể giúp thỏa mãn cơn đói và hỗ trợ cân bằng lượng đường trong máu thông qua chất xơ tự nhiên.

Các bữa ăn hàng ngày được chế biến cẩn thận để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của lối sống năng động vừa phải. Nếu bạn tham gia vào hoạt động thể chất cường độ cao hơn trong thời gian lưu trú, hãy cho chúng tôi biết - chúng tôi rất vui khi điều chỉnh khẩu phần để đảm bảo bạn nhận được lượng protein và calo mà cơ thể cần.

Chế độ ăn thực vật này cũng giúp cơ thể bạn tạm thời tránh xa chất béo đã qua chế biến và các sản phẩm từ động vật. Nếu bạn đang cân nhắc tiếp tục chế độ ăn thực vật sau khi tinh tâm, chúng tôi khuyên bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng, vì nhu cầu của mỗi người khác nhau tùy theo độ tuổi, mức độ hoạt động và tình trạng sức khỏe.

HƯỚNG DẪN CHO BỮA SÁNG

Hãy tự thưởng cho mình bữa sáng tự chọn hoặc gọi món tại nhà hàng hoặc dịch vụ trong phòng của chúng tôi.

Nếu bạn cảm thấy đói giữa các bữa ăn, hãy đảm bảo rằng bạn luôn đủ nước. Bạn cũng có thể thưởng thức các món ăn nhẹ như hạt quả hạch, hạt hoặc một quả dưa tươi mát, giàu chất điện giải.

LỢI ÍCH CỦA CHẾ ĐỘ ĂN GIẢM DẦN CALO

Tăng cường trao đổi chất, ngủ ngon hơn, cân bằng hormone, tăng cường hoạt động thể chất, cải thiện tiêu hóa, ổn định lượng đường trong máu, giảm căng thẳng và lo âu

LỢI ÍCH CỦA CHẾ ĐỘ ĂN THUẦN CHAY

Cải thiện tâm trạng, tăng mức năng lượng, nhận thức tốt hơn, giảm lo âu và căng thẳng, nâng cao chất lượng giấc ngủ, quản lý cân nặng

PLANT-BASED
MENU

THỨ HAI

Bữa trưa	SALAD CẢI XOĂN Cải xoăn, táo, hạt óc chó, nam việt quất & sốt mù tạt Dijon
	PAD THAI Với đậu phụ, đậu phụng rang & lá hẹ
	XÔI XOÀI Xoài chín & nước cốt dừa tươi
Bữa tối	SÚP DỪA BÔNG CẢI TRẮNG Khoai tây, ớt, tỏi, hành tây & nước cốt dừa. Phục vụ với lá chanh thái sợi
	MÌ Ý RAU CỦ KIỂU Á Cà rốt, su su, su hào, đậu que Nhật Bản, củ cải trắng, mè, hạt điều & hành lá

▶ THỨ BA

Bữa trưa	HÁ CẢO NHÂN NẤM & ĐẬU PHỤ Há cảo nhân nấm & đậu phụ phục vụ với nước dùng rau củ
	VIÊN RAU CỦ & HẠT DIÊM MẠCH Phục vụ trên rau củ bào sợi, sốt cà chua nhà làm & rau mùi
	KEM DỪA PROTEIN Kem dừa với bột protein thuần chay, không chứa sữa
Bữa tối	SÚP XOÀI & DỨA Súp trái cây nhiệt đới mát lạnh
	LASAGNA RAU CỦ 3 tầng gồm phô mai thuần chay, sốt cà chua sấy & sốt bơ, kẹp bằng bí ngòi nướng

▶ THỨ TƯ

Bữa trưa	MĂNG TÂY HẤP Măng tây hương chanh với hạt điều, ớt bột & vụn mè đen, ăn kèm với bạc hà tươi & củ cải
	RISOTTO BÍ ĐỎ & KIỂU MẠCH Nấm, cải xoăn & bí đỏ nấu kiểu Ý risotto với nước cốt dừa, phục vụ với pesto rau mùi
	KEM MỀM ĐẬU PHỤ & SÔ CÔ LA Kem mềm sô cô la giàu protein làm từ đậu phụ
Bữa tối	SÚP LẠNH VỚI DỪA HẤU & CHANH Dừa hấu & chanh xay nhuyễn với gừng, rắc bạc hà tươi
	RAU CỦ XÀO VỚI SỐT CÀ RI Bông lơ trắng, cà rốt, nấm, giá đỗ & ớt chuông đỏ trong nước sốt cà ri dừa thơm

PLANT-BASED
MENU

THỨ NĂM

Bữa trưa	SÚP LẠNH DƯA LEO & CHANH Dưa leo & chanh, kết hợp với tiêu xanh & rau mùi. Phục vụ với đậu nành Nhật & hạt sen BÁNH ĐẬU RĂNG NGỰA & KHOAI LANG Phục vụ với sốt tahini, cải mầm & salad bơ LÊ CHẦN TRÀ HOA DÂM BỤT Lê chần trong trà hoa dâm bụt, phục vụ với sốt sô cô la & dừa, rắc vụn hạt phỉ rang
Bữa tối	BÁNH TẠT Bánh tạt nhân cải bó xôi, nấm & hạnh nhân, phục vụ với viên đậu răng ngựa, nghệ tây & sốt nấm hạt điều ĐẬU PHỤ SỐT CAM Đậu phụ áp chảo với cam, gừng & siro cây phong, ăn kèm cải thìa xào rắc mè & bún gạo lứt

▶ THỨ SÁU

Bữa trưa	SÚP CÀ CHUA LẠNH Tinh chất cà chua với rau quế, tỏi & ớt chuông HẠT ĐẠI MẠCH XÀO Ớt chuông đỏ, nấm shitake, cà rốt & nước cốt dừa THANH BƠ ĐẬU PHỘNG VỊ MẶN Một thanh năng lượng thỏa mãn với hạt & một chút muối biển
Bữa tối	GỎI BUỔI & DƯA HẤU Với giá đỗ, ớt xanh, các loại rau mùi & hạt mè đen SÚP HƯƠNG PHỞ VIỆT Nấm shitake, đậu nành Nhật, giá đỗ & rau húng

▶ THỨ BẢY

Bữa trưa	SALAD CÀ CHUA & DÂU TÂY Cà chua tươi, dâu tây, hành tây tím, tỏi & hẹ với rau mùi FALAFEL ĐÚT LÒ VỚI TZAZIKI THUẦN CHAY & RAU XANH Hạt lanh, hạt hướng dương phục vụ với xà lách romaine & dưa chuột baby DỨA NƯỚNG SỐT ME Dứa hầm gia vị nướng với sốt me & ớt, phục vụ với kem đá vị dừa
Bữa tối	RAU CỦ CUỘN NORI Cà rốt, bơ, dưa chuột, xà lách phục vụ với sốt tahini CỦ SEN XÀO VỚI TỎI & ĐẬU ĐEN Ớt chuông xanh, tương đen & ớt sừng đỏ

▶ CHỦ NHẬT

Bữa trưa	SALAD XOÀI XANH Với nấm shitake, giá đỗ & đậu nành Nhật BÔNG CẢI TRẮNG ĐÚT LÒ Bông cải trắng ướp nghệ đút lò với sốt hành hương, củ cải đường & hạnh nhân BÁNH PHÔ MAI VIỆT QUẤT Hạnh nhân, chà là, hạt điều & nước cốt dừa
Bữa tối	SÚP MISO Rong biển Wakame, nấm enoki, nấm sồi, đậu phụ & tỏi tây thái lát BÍ ĐỎ ĐÚT LÒ & ĐẬU PHỘNG Bí đỏ nấu chậm đút lò, ăn kèm với cà ri bí đỏ rắc đậu phộng, dừa sấy, giá đỗ & cà chua