

KẾ HOẠCH BỮA ĂN THUẦN CHAY

Chào mừng Quý khách đến với kỳ nghỉ dưỡng Retreat Inclusive, nơi mỗi trải nghiệm đều được thiết kế để nuôi dưỡng thân – tâm – trí. Thực đơn thuần chay trọn gói đã được bao gồm trong kỳ lưu trú của Quý khách.

BỮA SÁNG VỊ VUA, BỮA TRƯA HOÀNG TỬ, BỮA TỐI NHẸ NHÀNG NHƯ NGƯỜI GIẢN DỊ

Thực đơn được xây dựng một cách tỉ mỉ, bắt đầu với bữa sáng đầy dưỡng chất nhằm tiếp thêm năng lượng và thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Quý khách có thể lựa chọn đa dạng món ăn từ buffet thuần chay hoặc thực đơn gọi món. Bữa trưa là một bữa ăn ba món hấp dẫn, trong khi bữa tối là bữa nhẹ nhàng nhất trong ngày – gồm hai món thanh đạm, hỗ trợ tiêu hóa và mang đến giấc ngủ sâu, thư thái.

VÌ SAO CHỌN THỰC ĐƠN THUẦN CHAY?

Các bữa ăn được chế biến từ những nguyên liệu giàu dinh dưỡng tự nhiên – vitamin, khoáng chất, chất béo lành mạnh, chất xơ và đạm thực vật. Mỗi món ăn là sự kết hợp hài hòa giữa rau củ quả tươi, các loại đậu, hạt và ngũ cốc – nguồn protein và chất béo thực vật dồi dào. Bữa tối được thiết kế nhẹ nhàng, dễ tiêu hóa và có thể kết hợp thêm trái cây giúp làm dịu cơn đói, đồng thời hỗ trợ cân bằng đường huyết nhờ hàm lượng chất xơ tự nhiên.

Mỗi bữa ăn đều được chuẩn bị kỹ lưỡng nhằm đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của lối sống vận động điều độ. Nếu Quý khách có kế hoạch tham gia các hoạt động thể chất cường độ cao trong suốt kỳ nghỉ, xin vui lòng thông báo để chúng tôi điều chỉnh khẩu phần phù hợp với nhu cầu năng lượng và protein cá nhân.

Chế độ ăn thuần chay còn mang đến cho cơ thể một khoảng nghỉ ngơi quý báu khỏi các thực phẩm chế biến sẵn và có nguồn gốc động vật. Nếu Quý khách mong muốn tiếp tục duy trì chế độ ăn này sau kỳ nghỉ, chúng tôi khuyến khích tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng, bởi nhu cầu dinh dưỡng có thể khác nhau tùy theo độ tuổi, mức độ hoạt động và tình trạng sức khỏe.

HƯỚNG DẪN CHO BỮA SÁNG

Quý khách có thể thưởng thức bữa sáng tại buffet, gọi món từ nhà hàng hoặc sử dụng dịch vụ ăn sáng tại phòng. Trong trường hợp cảm thấy đói giữa các bữa ăn, xin vui lòng đảm bảo bổ sung đủ nước và có thể lựa chọn các món ăn nhẹ lành mạnh như các loại hạt, trái cây khô hoặc nước dừa tươi giàu chất điện giải – tất cả đều được chuẩn bị sẵn sàng để Quý khách luôn cảm thấy khỏe khoắn và tràn đầy năng lượng.

LỢI ÍCH CỦA PHƯƠNG PHÁP “VUA - HOÀNG TỬ - NGƯỜI GIẢN DỊ”

Thúc đẩy trao đổi chất, cải thiện giấc ngủ, cân bằng nội tiết tố, hỗ trợ tiêu hóa, ổn định đường huyết, giảm căng thẳng và lo âu

LỢI ÍCH CỦA CHẾ ĐỘ ĂN THUẦN CHAY

Cải thiện tâm trạng, tăng cường năng lượng, nâng cao sự tập trung, giảm lo âu, ngủ ngon hơn và hỗ trợ cân bằng vóc dáng

THỰC ĐƠN
THUẦN CHAY

THỨ HAI

Bữa trưa	SALAD CẢI XOĂN Cải xoăn, táo, hạt óc chó, nam việt quất & sốt mù tạt Dijon
	PAD THAI Vớ 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

THỰC ĐƠN
THUẦN CHAY

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 shiitake, 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 BUỐI & DƯA HẤU Với giá đỗ, ớt xanh, các loại rau mùi & hạt mè đen SÚP HƯƠNG PHỞ VIỆT Nấm shiitake, đậu nành Nhật, giá đỗ & rau húng

▶ THỨ BẢY

Bữa trưa	SALAD CÀ CHUA & DẦU TÂY Cà chua tươi, dầu 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 shiitake, 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