

R A F F L E S S P A

SAĞLIKLI MENÜ



RAFFLES SPA,
RAFİNE LÜKSÜN KİŞİSELLEŐTİRİLMİŐ
HİZMETLERLE BULUŐTUĐU
KUSURSUZ BİR VAHA SUNUYOR.



En değerli varlığımız sağlığımızdır.

Raffles ailesi olarak, konuklarımızın dengeli beslenme ile desteklenen bir yaşam tarzı sürmelerine katkıda bulunmak adına günümüzün sağlıklı yaşam trendlerinden esinlenerek hazırladığımız besleyici içerik ve tariflerle sizlere sunmaktan memnuniyet duyarız.

Kendini řımart, řehirden Kaç, Kendini Dönüřtür.

Raffles Spa

ATIŞTIRMALIKLAR

Paleo Karışımı N

350 TL

Besinler ve kalori

Kalori 317 / Karbonhidrat 22g / Protein 10g / Yağ: 35g

Pıkan cevizi, kabak çekirdeğı, 'plantain' muz
cipsi, hindistan cevizi cipsi, makademya cevizi

Tatlandırılmış Meyve Kurusu V-VE-G

300 TL

Besinler ve kalori

Kalori 346 / Karbonhidrat 92g / Protein 5g / Yağ 1g

Guava, mango yıldız meyvesi, kavun

Sağlıklı Karışım V-VE-G

300 TL

Besinler ve kalori

Kalori 340 / Karbonhidrat 55g / Protein 11g / Yağ 15g

Organik yulaf, chia tohumu, kabak çekirdeğı,
tahin, hurma, himalaya tuzu



V Vejetaryen - N Yemiş İçerir - G Glutensiz - VE Vegan
Deniz ürünleri içeren tüm yemeklerimiz sürdürülebilirlik
sertifikalı deniz ürünleri ile hazırlanmıştır.

PIŞİRILMEMİŞ

Mevsim Sebzeleri V-G

120 TL

Besinler ve kalori

Kalori 128 / Karbonhidrat 21g / Protein 6g / Yağ 3g

Kuridite ve Türk usulü dip sos ile

Yeşil Soğuk Çorba V-G-VE

150 TL

Besinler ve kalori

Kalori 214 / Karbonhidrat 10g / Protein 2g / Yağ 16g

Süper Salata V

180 TL

Besinler ve kalori

Kalori 485 / Karbonhidrat 44g / Protein 14g / Yağ 25g

Tohumlar ve organik tahıllar ile

VEGAN

Fırınlanmış karnabahar salatası V-VE

180 TL

Besinler ve kalori

Kalori 331 / Karbonhidrat 45g / Protein 19g / Yağ 16g

Sarımsaklı tahin sosu ile

Pirinç Yufkasına Sarılmış Sebzeli Börek V, N VE

185 TL

Besinler ve kalori

Kalori 360 / Karbonhidrat 50g / Protein 80g / Yağ 40g

Patlıcan püresi ve kuruyemiş ile

Kuşkonmaz ve Kırmızı Pancar Salatası V-VE

200 TL

Besinler ve kalori

Kalori 118 / Karbonhidrat 15g / Protein 5g / Yağ 4g



V Vejetaryen - N Yemiş İçerir - G Glutensiz - VE Vegan
Deniz ürünleri içeren tüm yemeklerimiz sürdürülebilirlik
sertifikalı deniz ürünleri ile hazırlanmıştır.

GLUTENSİZ

Fırınlanmış Kök Sebzeler V-G

200 TL

Besinler ve kalori

Kalori 385 / Karbonhidrat 27g / Protein 19g / Yağ 23g

Pancar turşusu, feta peyniri ile

Limon ve Cajun Baharatlı Tavuk Göğsü N-G

250 TL

Besinler ve kalori

Kalori 350 / Karbonhidrat 19g / Protein 48g / Yağ 34g

Mısır ve havuç püresi ile

Mısırlı ve Domatesli Avokado Salatası G

320 TL

Besinler ve kalori

Kalori 400 / Karbonhidrat 28g / Protein 33g / Yağ 22g

Mühürlenmiş tuna balığı ile

Buratta ve domates salatası V-N-G

200 TL

Besinler ve kalori

Kalori 440 / Karbonhidrat 8g / Protein 39g / Yağ 44g

Fesleğen pesto ile

SÜT ÜRÜNLERİ İÇERMEYEN

Fırınlanmış Domates Çorbası V

110 TL

Besinler ve kalori

Kalori 220 / Karbonhidrat 16g / Protein 3g / Yağ 16g

Yaban Pirinci V VE

180 TL

Besinler ve kalori

Kalori 229 / Karbonhidrat 30g / Protein 5g / Yağ 10g

Fırınlanmış pancarlar, kuşkonmaz ve
narenciye segmentleri ile

Asya Usulü Buharda Pişirilmiş Somon G

400 TL

Besinler ve kalori

Kalori 420 / Karbonhidrat 2g / Protein 50g / Yağ 30g

Susam, zencefil ve Çin lahanası ile

DÜŞÜK KALORİLİ

Fırınlanmış Bademli Kabak Spagetti V-N-VE

120 TL

Besinler ve kalori

Kalori 318 / Karbonhidrat 10g / Protein 8g / Yağ 29g

Poşe edilmiş tavuk göğsü G

250 TL

Besinler ve kalori

Kalori 335 / Karbonhidrat 3g / Protein 47g / Yağ 13g

Yeşillikler ve filizler ile

Buharda Pişirilmiş Somon, Ispanak Salatası G

400 TL

Besinler ve kalori

Kalori 296 / Karbonhidrat 13g / Protein 35g / Yağ 12g

V Vejetaryen - N Yemiş İçerir - G Glutensiz - VE Vegan

Deniz ürünleri içeren tüm yemeklerimiz sürdürülebilirlik
sertifikalı deniz ürünleri ile hazırlanmıştır.

RAFFLES SPA İÇECEKLERİ

Zerdeçal Enerjisi "Sleep" Zerdeçal, limon, karabiber	150 TL
Zen "Sleep" Yulaf sütü, siyah çay, zencefil, kakule çubuk tarçın, akçaağaç şurubu	150 TL
Tatlı Ekşi "Jet Lag" Armut, rezene, misket limonu, kereviz, salatalık	150 TL
C.K Smoothie "Second Brain" Vişne, sade kefir, organik bal	150 TL
Çikolata Aromalı Protein Karışımı Düşük karbonhidratlı ve yüksek proteinli karışım 24gr protein / 5.5gr BCAAs / 4gr glutamin	150 TL
Kambucha Kambucha binlerce yıldır tüketilen fermente bir çay çeşididir, aynı zamanda yararlı probiyotikler ve antioksidan açısından zengindir.	150 TL

Çay ve kahve ürünlerimiz sürdürülebilirlik sertifikalıdır.
Sipariş için spa resepsiyonumuz ile iletişime geçebilirsiniz.
İçerik ve fiyat bilgileri zaman içinde değişiklik gösterebilir.
Tüm fiyatlar TL olup KDV dahildir.



RAFFLES

ISTANBUL
ZORLU CENTER