



R A F F L E S S P A

HEALTHY MENU



WE ARE COMMITTED
TO PROVIDING DEDICATED
PERSONAL SERVICE IN AN
OASIS OF REFINED LUXURY

One of the most important things in life is good health.

Here at the Raffles, we take great pride in ensuring our guests are well-equipped to lead a healthier lifestyle by providing them with the most nutritious ingredients and dishes inspired by the latest trends in health and wellness.

Escape, Indulge, Transform.

This is Raffles Spa



SNACKS

Savoury Paleo Mix N 60 TL

Nutrients and calorie
Calorie 317 / Carbs 22g / Protein 10g / Fat 35g
Pecans, pumpkin seeds, plantain chips,
coconut chips, macadamia nuts

Candied Dried Fruit V-VE-G 60 TL

Nutrients and calorie
Calorie 346 / Carbs 92g / Protein 5g / Fat 1g
Guava, mango, star fruit, melon

Super Seed Bar V-VE-G 60 TL

Nutrients and calorie
Calorie 340 / Carbs 55g / Protein 11g / Fat 15g
Organic rolled oats, chia and pumpkin seeds,
tahini, dates, himalayan salt

RAW

Crudities of Seasonal Vegetables V-G 60 TL

Nutrients and calorie
Calorie 128 / Carbs 21g / Protein 6g / Fat 3g
with Turkish dipping sauce

Turkish "Çiğ Köfte" V-G-VE 70 TL

Nutrients and calorie
Calorie 420 / Carbs 48g / Protein 12g / Fat 22g
Spiced bulghur and tomato patties, lettuce, lemon

Green Gazpacho V-G-VE 70 TL

Nutrients and calorie
Calorie 214 / Carbs 10g / Protein 2g / Fat 16g

Superfood Salad V 100 TL

Nutrients and calorie
Calorie 485 / Carbs 44g / Protein 14g / Fat 25g
With seeds and organic grains



V Vegetarian - N Contains Nuts - G Gluten free - VE Vegan

All our seafood dishes are prepared using only sustainability certified seafood.

VEGAN

Roasted Cauliflower Freekeh V-VE 100 TL

Nutrients and calorie

Calorie 331 / Carbs 45g / Protein 19g / Fat 16g

With garlic tahini sauce

Rice Paper Roll V-N-VE 100 TL

Nutrients and calorie

Calorie 360 / Carbs 50g / Protein 80g / Fat 40g

With vegetables, nuts, eggplant puree

Asparagus and Beetroot Salad V-VE 120 TL

Nutrients and calorie

Calorie 118 / Carbs 15g / Protein 5g / Fat 4g



GLUTEN-FREE

Roasted Root Vegetables V-G 100 TL

Nutrients and calorie

Calorie 385 / Carbs 27g / Protein 19g / Fat 23g

With pickled beets, feta cheese

Lemon Cajun Spiced Chicken Breast N-G 130 TL

Nutrients and calorie

Calorie 350 / Carbs 19g / Protein 48g / Fat 34g

With corn and carrot hash

Avocado, Tomato and Corn Salad G 140 TL

Nutrients and calorie

Calorie 400 / Carbs 28g / Protein 33g / Fat 22g

With seared tuna

Burrata and Tomato Salad V-N-G 160 TL

Nutrients and calorie

Calorie 440 / Carbs 8g / Protein 39g / Fat 44g

With basil and pesto

V Vegetarian - N Contains Nuts - G Gluten free - VE Vegan

All our seafood dishes are prepared using only sustainability certified seafood.

DAIRY-FREE

Roasted Tomato Soup V 70 TL

Nutrients and calorie

Calorie 220 / Carbs 16g / Protein 3g / Fat 16g

Wild Rice V-VE 120 TL

Nutrients and calorie

Calorie 229 / Carbs 30g / Protein 5g / Fat 10g

With roasted beets, asparagus, citrus segments

Steamed Salmon G 180 TL

Nutrients and calorie

Calorie 420 / Carbs 2g / Protein 50g / Fat 30g

With sesame, ginger, bok choy and sprouts

LOW CALORIE

Zucchini Spaghetti V-N-VE 100 TL

Nutrients and calorie

Calorie 318 / Carbs 10g / Protein 8g / Fat 29g

With roasted almond

Poached Chicken Breast G 130 TL

Nutrients and calorie

Calorie 335 / Carbs 3g / Protein 47g / Fat 13g

With leafy salad and sprouts

Steamed Salmon, Spinach Salad G 180 TL

Nutrients and calorie

Calorie 296 / Carbs 13g / Protein 35g / Fat 12g

V Vegetarian - N Contains Nuts - G Gluten free - VE Vegan

All our seafood dishes are prepared using only sustainability certified seafood.

RAFFLES SPA DRINKS

Turmeric Booster "Sleep" 85 TL

Turmeric, lemon, black pepper

Zen "Sleep" 85 TL

Oat milk, black tea, ginger, cardamom pods, cinnamon, maple syrup

Sweet n' Sour "Jet Lag" 85 TL

Pear, fennel, lime, celery, cucumber

C.K Smoothie "Second Brain" 85 TL

Cherries, plain kefir, raw honey

Chocolate Flavoured Protein Shake 85 TL

Low carb and high protein shake

24g protein / 5.5g BCAAs / 4g glutamine

Kombucha 85 TL

Kombucha is a fermented tea that has been consumed for thousands of years, it is rich in beneficial probiotics and contains antioxidants.

To order from the menu please contact our spa reception.

Prices and contents may be subject to change over time.

All prices are in TL and inclusive of VAT.



R A F F L E S S P A

SAĞLIKLI
MENÜ

RAFFLES SPA,
RAFİNE LÜKSÜN KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ
HİZMETLERLE BULUŞTUĞU
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 duyuyoruz.

Kendini Şımart, Şehirden Kaç, Kendini Dönüştür.

Raffles Spa



ATIŞTIRMALIKLAR

Paleo Karışımı N

60 TL

Besinler ve kalori

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

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

Tatlandırılmış Meyve Kurusu V-VE-G

60 TL

Besinler ve kalori

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

Guava, mango yıldız meyvesi, kavun

Sağlıklı Karışım V-VE-G

60 TL

Besinler ve kalori

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

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

PIŞIRILMEMİŞ

Mevsim Sebzeleri V-G

60 TL

Besinler ve kalori

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

Kuridite ve Türk usulü dip sos ile

Çiğ Köfte V-G

70 TL

Besinler ve kalori

Kalori 420 / Karbonhidrat 48g / Protein 12g / Yağ 22g

Yeşil Soğuk Çorba V-G-VE

70 TL

Besinler ve kalori

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

Süper Salata V

100 TL

Besinler ve kalori

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

Tohumlar ve organik tahıllar ile



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

VEGAN

Fırınlanmış karnabahar salatası V-VE

100 TL

Besinler ve kalori

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

Sarımsaklı tahin sosu ile

Pirinç Yufkasına Sarılmış Sebzeli Börek V, N VE

100 TL

Besinler ve kalori

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

Patlıcan püresi ve kuruyemiş ile

Kuşkonmaz ve Kırmızı Pancar Salatası V-VE

120 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

100 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

130 TL

Besinler ve kalori

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

Mısır ve havuç püresi ile

Mısırlı ve Domatesli Avokado Salatası G

140 TL

Besinler ve kalori

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

Mühürleşmiş tuna balığı ile

Buratta ve domates salatası V-N-G

160 TL

Besinler ve kalori

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

Fesleğen pesto ile

SÜT ÜRÜNLERİ İÇERMİYEN

Fırınlanmış Domates Çorbası V 70 TL
Besinler ve kalori
Kalori 220 / Karbonhidrat 16g / Protein 3g / Yağ 16g

Yaban Pirinci V VE 120 TL
Besinler ve kalori
Kalori 229 / Karbonhidrat 30g / Protein 5g / Yağ 10g
Fırınlanmış pancarlar, kuşkonmaz ve narenciye segmentleri ile

Buharda Pişirilmiş Somon G 180 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 100 TL
Besinler ve kalori
Kalori 318 / Karbonhidrat 10g / Protein 8g / Yağ 29g

Poşe edilmiş tavuk göğsü G 130 TL
Besinler ve kalori
Kalori 335 / Karbonhidrat 3g / Protein 47g / Yağ 13g
Yeşillikler ve filizler ile

Buharda Pişirilmiş Somon, Ispanak Salatası G 180 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" 85 TL
Zerdeçal, limon, karabiber

Zen "Sleep" 85 TL
Yulaf sütü, siyah çay, zencefil, kakule
çubuk tarçın, akçaağaç şurubu

Tatlı Ekşi "Jet Lag" 85 TL
Armut, rezene, misket limonu, kereviz, salatalık

C.K Smoothie "Second Brain" 85 TL
Vişne, sade kefir, organik bal

Çikolata Aromalı Protein Karışımı 85 TL
Düşük karbonhidratlı ve yüksek proteinli karışım
24gr protein / 5.5gr BCAAs / 4gr glutamin

Kambucha 85 TL
Kambucha binlerce yıldır tüketilen fermente bir çay çeşididir, aynı zamanda yararlı probiyotikler ve antioksidan açısından zengindir.

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