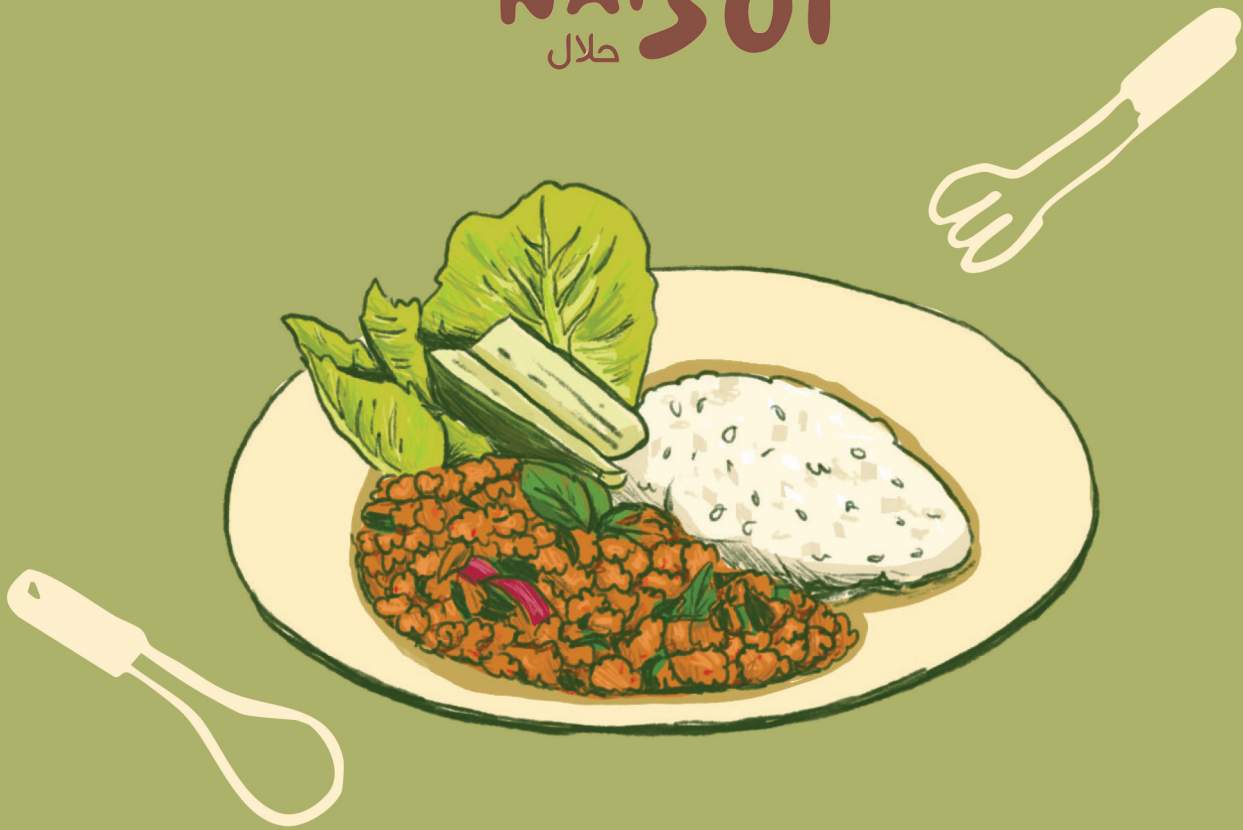


HEALTHY TIME  
11.30 AM - 9.00 PM  
(LAST ORDER 8.30 PM)

KOH  
NAISOI  
طال



# HEALTHY CHOICE

MENU

NOURISH YOUR DAY WITH US

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا  
وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

“ดังนั้น พวกเจ้าจงบริโภค  
ในสิ่งที่อัลลอฮ์ได้ประทานปัจจัยยังชีพแก่พวกเจ้า  
**ซึ่งเป็นสิ่งที่หะลาล (อนุมัต)**  
**ที่ฏ็อยยิบ (ดี/มีประโยชน์)**  
และพวกเจ้าจงขอบคุณต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์  
หากพวกเจ้าเคารพภักดีเฉพาะพระองค์เท่านั้น”

(ซูเราะฮ์ อันนะห์ลฺ อายะฮ์ที่ 114)

# TALBINAH

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
وتذهب ببعض الحزن التلبينة تجم فؤاد المريض

“Talbinah helps to soothe the heart of the patient and alleviate some of their sadness.”

“ตัลบิเนฮ์ช่วยปลอบประโลมหัวใจของผู้ป่วย และช่วยบรรเทาความเศร้าบางส่วน”

(บันทึกโดย บุคอรีฮ์และมุสลิม)



Nuts

Talbinah

ตัลบิเนฮ์

75.-

367.5 Kcal.

บำรุงสุขภาพจากข้าวบาร์เลย์บด ผสมนมข้าวโอ๊ต หวานจาก  
น้ำผึ้ง รสอ่อนโยน ย่อยง่าย และให้พลังอย่างเป็นธรรมชาติ  
อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

# YOGURT BOWL

A healthy dish of creamy yogurt, featuring fresh seasonal berries, Shine Muscat grapes, and crunchy granola, lightly drizzled with honey.

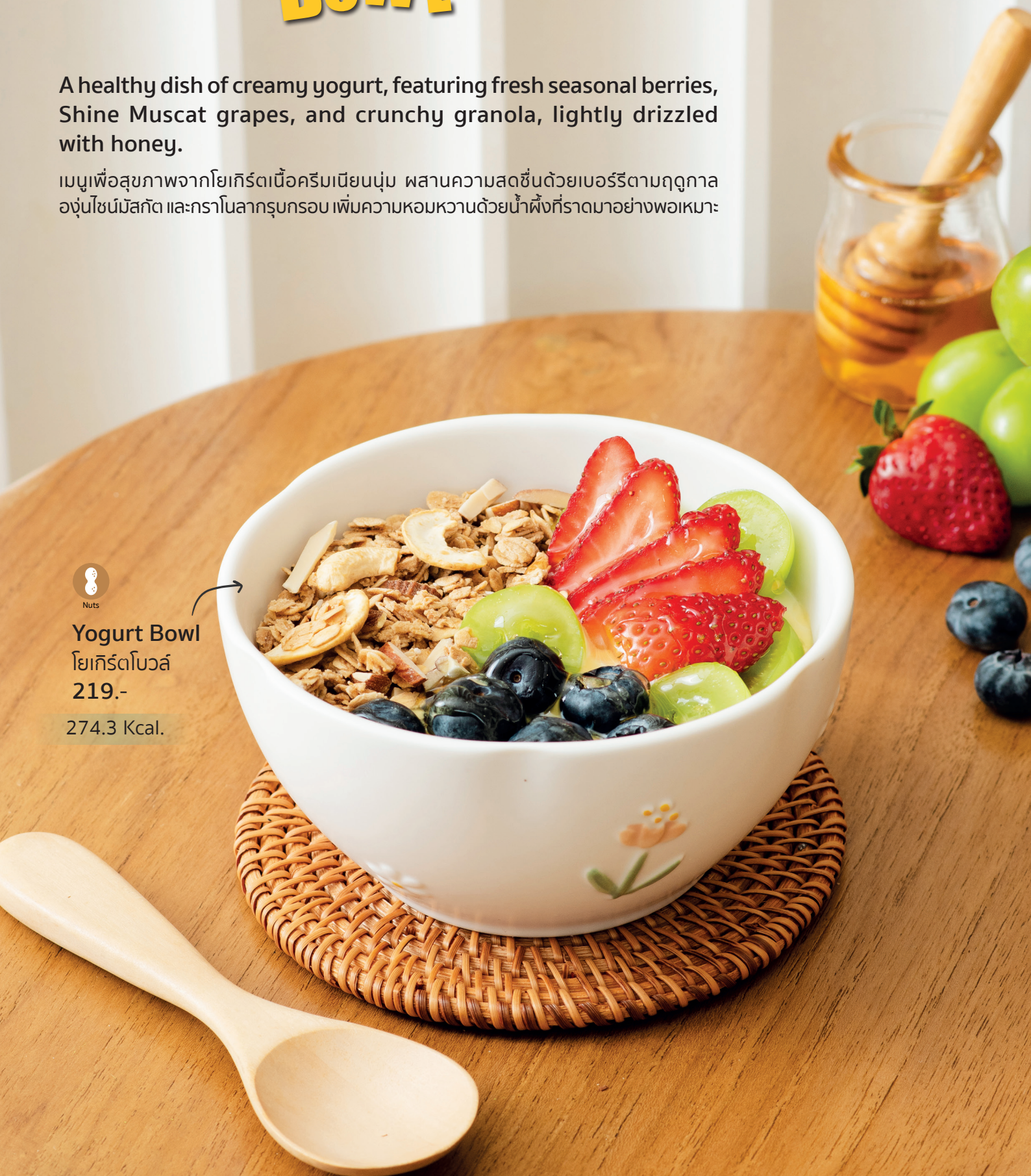
เมนูเพื่อสุขภาพจากโยเกิร์ตเนื้อครีมเนียนนุ่ม ผสานความสดชื่นด้วยเบอร์รี่ตามฤดูกาล องุ่นไซน์มัสคัต และกราโนลารอบกรอบ เพิ่มความหอมหวานด้วยน้ำผึ้งที่ราดมาอย่างพอเหมาะ



Nuts

Yogurt Bowl  
โยเกิร์ตโบล์  
219.-

274.3 Kcal.



# FRESH & SPICY THAI DISHES



Nuts

Thai Spicy Tuna Salad  
สลัดทูน่าไปซี

219.-

168.4 Kcal.



Thai Spicy Beef Steak Salad  
สลัดสเต็กเนื้อไปซี

379.-

360.6 Kcal.



# BBQ & SALSA



Milk



Nuts

Grilled Chicken with  
BBQ Sauce  
ไก่ย่างซอสบาร์บีคิว  
159.-

305.6 Kcal.



Milk

Seared Sea Bass  
with Salsa  
ปลากระพงย่างซัลซ่า  
295.-

221.8 Kcal.

# POKE BOWL



Eggs



Nuts

## Spicy Tuna Poke Bowl

โปกเทโบลล์ทูน่าสไปซี่

239.-

488.6 Kcal.



Eggs



Nuts

## Chicken Poke Bowl

โปกเทโบลล์ไก่

229.-

530.4 Kcal.



Eggs



Nuts



Crustaceans

## Shrimp Poke Bowl

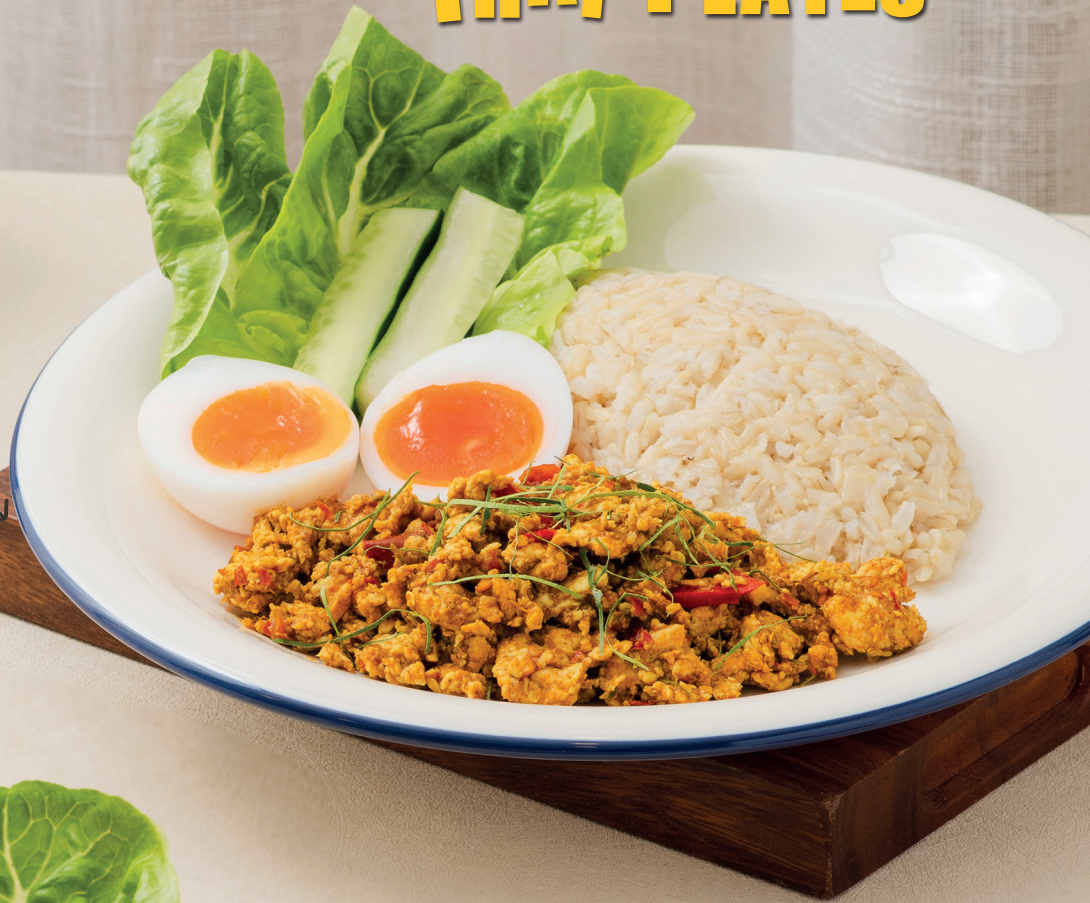
โปกเทโบลล์กุ้ง

279.-

470.1 Kcal.



# HEALTHY THAI PLATES



Eggs

Chicken Breast Kua Kling  
Served with Brown Rice  
& Soft-Boiled Egg

ข้าวกล้องคั่วกลิ้งอกไก่  
และไข่ต้มยางมะตูม

119.-

429.2 Kcal.



Chicken Breast Larb  
Served with Brown Rice  
ข้าวกล้องลาบอกไก่

129.-

362.8 Kcal.



Soya

### Stir-Fried Eggplant & Thai Basil with Minced Chicken

ข้าวกล้องมะเขือม่วงผัดโหระพาไก่สับ  
99.-

353.7 Kcal.



Eggs



Soya

### Pad Ka Prao Minced Chicken Breast and Fried Egg Served with Brown Rice

ข้าวกล้องกะเพราอกไก่สับ  
และไข่ดาว

119.-

406.8 Kcal.



Soya



Nuts

### Stir-Fried Chicken Breast with Cashew Nuts Served with Brown Rice

ข้าวกล้องอกไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์  
139.-

462.6 Kcal.



Eggs

### Green Curry Chicken Breast and Soft-Boiled Egg Served with Brown Rice

ข้าวกล้องแกลงเขียวหวานอกไก่ และไข่ต้มยางมะตูม  
149.-

532.0 Kcal.



Eggs



Nuts

### Spicy Stir-Fried Chicken Breast and Soft-Boiled Egg Served with Brown Rice

ข้าวกล้องผัดพริกแกลงอกไก่  
และไข่ต้มยางมะตูม

129.-

471.5 Kcal.



Eggs

### Panang Curry Chicken Breast and Soft-Boiled Egg Served with Brown Rice

ข้าวกล้องพะแนงอกไก่  
และไข่ต้มยางมะตูม

139.-

502.5 Kcal.





Soya

**Sweet and Sour Chicken Breast  
Served with Brown Rice**  
ข้าวกล้องอกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน

119.-

408.8 Kcal.



Eggs



Soya

**Stir-Fried Japanese Pumpkin  
with Egg Served with Brown Rice**  
ข้าวกล้องผัดทองญี่ปุ่นผัดไข่

99.-

381.2 Kcal.



# HEALTHY THAI DISHES



263.0 Kcal.

**Stir-Fried Japanese Pumpkin with Egg**  
ฟักทองผัดไข่  
139.-



Eggs



Soya



230.4 Kcal.

**Stir-Fried Eggplant & Thai Basil with Minced Chicken**  
มะเขือผัดไก่สับโรสพริก  
139.-



Soya



303.9 Kcal.

**Pad Ka Prao Minced Chicken Breast**  
ผัดกะเพราอกไก่สับ  
159.-



Soya



382.6 Kcal.

**Southern Thai Dry Curry Chicken Breast**  
คั่วกลิ้งอกไก่  
159.-



404.8 Kcal.

**Thai Spicy Minced Chicken Salad (Larb)**  
ลาบอกไก่  
169.-



297.2 Kcal.

**Stir-Fried Chicken Breast with Thai Curry Paste**  
ผัดพริกแกงอกไก่  
169.-



Nuts



**Stir-Fried Chicken Breast  
in Sweet and Sour Sauce**  
อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน  
149.-



Soya

424.5 Kcal.



**Stir-Fried Chicken Breast  
with Cashew Nuts**  
อกไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์  
189.-



Soya



Nuts

491.9 Kcal.



**Chicken Breast Panang Curry**  
พะแนงอกไก่

189.-

511.9 Kcal.



**Chicken Breast Green Curry**  
แกงเขียวหวานอกไก่

189.-

571.0 Kcal.

# ≡ COLD-PRESSED JUICE ≡



**Intestinal Detox 1**  
สูตรดีท็อกซ์ลำไส้ 1



**Intestinal Detox 2**  
สูตรดีท็อกซ์ลำไส้ 2



**Colon Cleanse & Slimming**  
สูตรล้างลำไส้ลดพุง



**Digestion Support**  
สูตรช่วยย่อยอาหาร



**Digestion Refresh**  
สูตรรีเฟรชระบบขับถ่าย



**Clear Skin & Detox**  
สูตรผิวใสขับของเสีย



**Eye & Skin Nourishment**  
สูตรบำรุงสายตาและผิว



**Blood Nourishment**  
สูตรบำรุงเลือด



**High Vitamin C**  
สูตรวิตามินซีสูง



**Detox & Hydration**  
สูตรล้างพิษ เติมน้ำ



**Immunity Boost**  
สูตรเสริมภูมิคุ้มกัน



KOHNAISOI



โก๋ในซอย



06-6001-9008

RAMA 9 SOI 29, BANGKOK, THAILAND