



Chapters 





”الصحة حالة جسد.
الرفاه حالة روح.”
ج. ستانفورد

“Health is a state of body.
Wellness is a state of being.”

-*J. Stanford*

R' bowls Dedication AED

Rainbow Superfood Bowl (VG) (N) 50

Quinoa, roasted beetroot, rocket leaves, chickpeas, grilled peppers, zucchini, pine nuts pumpkin seeds, sunflower seeds and vegan pesto dressing | **541** (Kcal)

Chicken Kale Bowl (P) (N) (S) 55

Romaine lettuce, cajun spice grilled chicken, kale, cherry tomato, boiled egg, sweet potato, avocado and R' cream dressing | **570** (Kcal)

Salmon Poke Bowl (P) (S) (SC) 65

Roasted spicy salmon, edamame beans, quinoa, pickled cucumber, pickle ginger, chukka Wakame with Togarashi sauce | **384** (Kcal)

Azteca Bowl (VG) 50

Red beans, white quinoa, grilled corn, pico de gallo, guacamole, homemade BBQ sauce & chives sour cream | **479** (Kcal)

Crab Avocado Bowl (P) (N) (WF) (SC) 65

Red onion, jumbo crab lump, avocado, mango, spring lettuce with lemon home-made natural mayonnaise | **304** (Kcal)

Acai Bowls 45

Acai is pronounced A-SSA-I' and comes from the Amazon forest. This delicious berry contains the highest antioxidant content as well as increase mental function, boost immune system, increase energy, helps digestion, assists weight loss, lowers cholesterol and prevents aging by improving skin and muscles health. | **203** (Kcal)



Traditional Acai Smoothie Bowl topped with slices of banana and R' house-made granola (VG)

ADD ON'S SUPERFOODS

AED 6 each

Spirulina, chia seeds, peanut butter, mango, strawberries, blueberries, bee pollen, cacao nibs turmeric, coconut flakes, almonds, mace powder | **30-70** (Kcal)

(S): Spicy (N): Nuts (WF): Wheat free (VG): Vegan (No dairy, No animal products) (SC): Sustainability Certified (RF): Regional Food (P): Paleo (Animal protein, No cereals, No grains, No dairy) (VT): Vegetarian (No animal products, dairy and honey)

Most of our dishes are cooked on coconut oil to ensure a high fatty acid quality, our food is natural, nothing is processed, all is made from scratch and no artificial flavors or colors are used.

All prices are in AED and are inclusive of 7% Municipality fees 10% service charge and 5% VAT.

المقبلات والسلطات

د.إ.

50

رينبو سوبر فود (ن) (م)

حبوب الكينوا الحمراء، والشمندر المشوي، وأوراق الجرجير، والحمص، والفلفل المشوي، والكوسا، وبذور الصنوبر، وبذور اليقطين، وبذور زهرة عباد الشمس، وصلصة البستو النباتية

55

الدجاج مع أوراق الكرنب (ب) (م) (ح)

الخنس الروماني، والدجاج المتبل المشوي، وأوراق الكرنب، والطماطم الكرزية، والبيض المسلووق، والبطاطا الحلوة، والأفوكادو، وصلصة الكريمة الخاصة

65

السلمون وفول الصويا (ب) (ح)

سمك السلمون المتبل المشوي، وحبوب فول الصويا الخضراء الطازجة، وحبوب الكينوا، والخيار المخلل، والزنجبيل المخلل، وأعشاب تشوكا البحرية، وصلصة توغرانشي

50

أزتيكا (ن)

الفاصوليا الحمراء، وحبوب الكينوا البيضاء، والذرة المشوية، وصلصة بيكو دي جالو، وصلصة الغواكومولي المكسيكية، وصلصة الباركيو محلية الصنع، وكريمة الثوم المعمر

65

الكابوريا والأفوكادو (ب) (م) (خ ق)

البصل الأحمر، وقطع الكابوريا الجامبو، والأفوكادو، والمانجو، والخنس مع المايونيز الطبيعي محلي الصنع، والليمون

45

أطباق الآساي

ينمو توت الآساي في غابات الأمازون البرازيلية، وتحتوي هذه الثمار اللذيذة على أعلى نسبة مضادات للأكسدة إلى جانب قدرتها على تحسين الوظائف الذهنية، وتعزيز جهاز المناعة، ورفع مستوى طاقة الجسم، والمساعدة في عملية الهضم وخسارة الوزن، وخفض نسبة الكوليسترول، ومنع ظهور علامات تقدم السن عن طريق العناية بصحة البشرة والعضلات.



سمودي توت الآساي التقليدي المغطى بشرائح الموز والجراتولا محلية الصنع (ن)

أضف إلى وجباتك الصحية «سوبر فودز» مقابل ٦ دراهم:

سبيرولينا، بذور الشيا، زبدة الفول السوداني، المانجو، الفراولة، التوت البري، حبيبات الكاكاو، الكركم، شرائح جوز الهند، اللوز، مسحوق قشور جوزة الطيب

(ح): حار وحريف (م): مكسرات (خ ق): خالي من مشتقات القمح (ن): نباتي (خالي من منتجات الألبان، والمنتجات الحيوانية) (ب): نظام باليو الغذائي (غني بالبروتين الحيواني، وخالي من الحبوب الغذائية، والبذور، ومنتجات الألبان) (غ): نظام غذائي نباتي (خالي من المنتجات الحيوانية، ومنتجات الألبان، والغسل)

* تُطهى معظم أطباقنا باستخدام زيت جوز الهند لضمان جودة عالية من الأحماض الدهنية، كما أن طعامنا طبيعي وغير معالج، أي أن جميع مكونات الأصناف مُجهزة بإيدينا ونستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية.

جميع الأسعار بالدرهم الإماراتي، وتشمل رسوم البلدية المقدرة بنسبة ٧٪ ورسوم الخدمة ١٠٪، وقيمة الضريبة المضافة ٥٪

The Sandwich Preface

AED

Served with your choice of dehydrated 37°C vegetable chips or roasted sweet potatoes or mesclun salad. | **225/99/78** (Kcal)

Slow Cooked Beef With Balsamic Onions Sandwich (P) (N)

80

Grass-fed beef steak, caramelized onions, baby spinach, tomato, gherkins on homemade paleo protein bread | **587** (Kcal)

Peri-Peri Chicken Sandwich (P) (N)

80

Homemade chefs special flourless protein bread, red onions, sundried tomato, jalapeno and R'avocado spared | **634** (Kcal)

Club House Sandwich (P) (N)

75

Whole wheat toasted bread with grilled chicken, boiled eggs, fresh tomato and pickles | **711** (Kcal)

El Burrito Vegano (Vg) (V) (N)

75

Roasted marinated onions and trio color peppers, quinoa, kidney beans and guacamole, in green spinach tortilla bread | **592** (Kcal)

Vegan Quinoa Burger (V) (N) (VG)

80

Quinoa beetroot patty, tomato, lettuce, pickles and R'avocado spread on Portobello mushroom or whole grain bun | **292/377** (Kcal)

(S): Spicy (N): Nuts (WF): Wheat free (VG): Vegan (No dairy, No animal products) (SC): Sustainability Certified (RF): Regional Food (P): Paleo (Animal protein, No cereals, No grains, No dairy) (VT): Vegetarian (No animal products, dairy and honey)

Most of our dishes are cooked on coconut oil to ensure a high fatty acid quality, our food is natural, nothing is processed, all is made from scratch and no artificial flavors or colors are used.

All prices are in AED and are inclusive of 7% Municipality fees 10% service charge and 5% VAT.

ساندويتش

يقدم الساندويتش مع اختيارك من رقائق الخضروات المجففة في ٣٧ درجة مئوية، أو البطاطا الحلوة المحمرة، أو سلطة المسكلون.

د.أ.

80

ساندويتش اللحم البقري المطهو على نار هادئة مع البصل بخل البلسميك (ب) (م)

تقدم شرائح لحم بقر تغذى على العشب، والبصل المكرمل، والسبانخ، والطماطم، والخيار المخلل المضاف إلى خبز باليو الغني بالبروتين.

80

ساندويتش دجاج بيري بيري (ب) (م)

خبز البروتين المخبوز بأيدي طهارة الفندق والخالي من مادة الغلوتين، والبصل الأحمر، والطماطم المجففة، والفلفل الحار، والأفوكادو

75

ساندويتش كلوب هاوس (ب) (م)

الدجاج المشوي، والبيض المسلوقة، والطماطم الطازجة، والمخللات في الخبز الأسمر المحمص

75

البوريتو فيجانو (ن) (غ ن) (م)

البصل المتبل والمحمّر، وثلاثة أنواع من الفلفل، وحبوب الكينوا، والفاصولياء، وصلصة جواكامولي، وخبز تورتيلا المحشو بالسبانخ الخضراء.

80

برغر الكينوا البناتي (غ ن) (م) (ن)

يقدم باتيه الشمندر وحبوب الكينوا مع الطماطم، والخس، والمخللات، والأفوكادو على فطر بورتوبيللو، أو خبز الحبوب الكاملة

Beverage List

AED

Wellness shot

Orange, Ginger & Turmeric | **13** (Kcal)

5

Wheat Grass

Neutralizes toxins in the body | **5** (Kcal)

5

Lemon juice

Weight-Loss Aid | **4** (Kcal)

5

Ginger Juice

Healthy digestion and immunity

5

Vitality Drinks

Vitality drinks give you physical and mental strength with a feeling of vibrancy.

42



Rainbow

Carrot, ginger, pineapple | **61** (Kcal)

Slim Down

Fresh carrots, orange, beetroot, apple and celery

This vibrant detox juice is full of vitamin A and C and helps to remove toxins from the body, boost energy, reduce inflammation and promote weight loss. It also helps in digestion, increases oxygen and is great for hair and nails | **116** (Kcal)

Mint Cooler

Mangos, cantaloupe melon, fresh mint

This drink contains high beta-carotene and converts into vitamin A, and helps in individual cell protection. Carotenoids are valuable against ageing, heart disease and many forms of cancer | **146** (Kcal)

Blueberry and Raspberry Crush

Fresh blueberries and raspberries

This drink is rich in vitamin C and can help to neutralise free radicals and protect the body from ageing, heart disease, cancer and other progressive conditions | **124** (Kcal)

Cold-pressed Juices

Ultimate detoxifying juice freshly squeezed in a cold-pressed or masticating juicer keeping intact all vitamins, minerals and enzymes to bring health to your body at a cellular level. All vegan and 100% natural and fresh.

35

Red Beet

Apple, orange, ginger, beetroot & activated charcoal | **SUPER FOOD**

Detox the liver, boosts immune system, excellent for brain and bones | **190** (Kcal)

Beta-Carotene

Orange, lemon, carrot & red apple

Great for skin exposure to the sun, promotes a healthy tanned color after sun exposure, assists eyesight, excellent for vision, contains high vitamins and hydrates | **151** (Kcal)

Sweet Green

Cucumber, baby spinach, orange, red apple, turmeric powder | **SUPER FOOD**

Detoxes the blood, boosts immune system, hydrates, and good for a young skin, vitamins and minerals, reduces inflammation and improves joints function. | **112** (Kcal)

(S): Spicy (N): Nuts (WF): Wheat free (VG): Vegan (No dairy, No animal products) (SC): Sustainability Certified (RF): Regional Food (P): Paleo (Animal protein, No cereals, No grains, No dairy) (VT): Vegetarian (No animal products, dairy and honey)

All prices are in AED and are inclusive of 7% Municipality fees 10% service charge and 5% VAT.

قائمة المشروبات

د.إ.

5

ويلنس شوت

البرتقال، والزنجبيل، والكرام

5

عصير الليمون

يساعد على خسارة الوزن

5

عصير غشيب القمح

يقلل نسبة السموم داخل الجسم

5

عصير الزنجبيل

مشروب صحي يساعد في عملية الهضم ويعزز جهاز المناعة

42

مشروبات الطاقة والحيوية

ترفع مشروبات الطاقة من مستوى قدراتك الذهنية والبدنية، وتعزز شعورك بالنشاط والحيوية.



رينبو

الجزر، الزنجبيل، الأناناس

سلم داون

الجزر الطازج، والبرتقال، والبنجر، والتفاح، والكرام

عصير النعناع المنعش

المانجو، والشمام، والنعناع الطازج

التوت البري وتوت العليق

التوت البري، وتوت العليق الطازج

35

الفواكه المعصورة باستخدام آلة عصر متخصصة

تحتفظ الفواكه الطازجة المعصورة على البارد أو باستخدام آلة عصر الفواكه خاصة بجميع الفيتامينات والمعادن والإنزيمات، وتساعد على التخلص من السموم في الجسم لتعزيز من صحة كافة خلايا الجسم. جميع العصائر طازجة ونباتية وطبيعية بنسبة 100%.

ريد بيت

التفاح، والبرتقال، والزنجبيل، والشمندر، وملح الفحم النشط (غذاء صحي)

يظهر الكبد من السموم، ويعزز جهاز المناعة، ومفيد للعقل والعظام.

بيتا كاروتين

البرتقال، والليمون، والجزر، والتفاح الأحمر

مشروب رائع ومفيد للبشرة المعرضة لأشعة الشمس، ويمنح البشرة سمرة صحية بعد التعرض لأشعة الشمس، ويعزز من قوة البصر، والرؤية، ويحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والهيديرات.

سويت غرين

الخيار، والسبانخ، والبرتقال، والتفاح الأحمر، ومسحوق الكرام (غذاء صحي)

يُثقي الدم من السموم، ويعزز جهاز المناعة، ويمد الجسم بالهيديرات، ومفيد للحصول على بشرة نضرة، ويحتوي على الفيتامينات والمعادن، ويقلل من الإصابة بالتهابات، ويقوي مفاصل الجسم.

Spicy & Healthy

Green apple, lemon, ginger, cayenne pepper, bee pollen (Super Food)

Boosts immune system, helps with colds and sore throat, re-activates metabolism, alleviates nasal congestion | **129** (Kcal)

Lemon & Mint

Mint, lemon, green apple, kale

Detox liver, boosts immune system, helps digestion, assists after heavy meals, and refreshes mouth and breath

Green Detox

Cucumber, green apple, spinach, lemon, celery, spirulina powder (Super Food)

Detoxed at a cellular level, boosts immune system, brings oxygen to blood, hydrates, and high in vitamins and minerals, and contains calcium and iron.

Smoothies

Smoothies are cool and healthy blended beverages, made from yoghurt, ice cream, raw honey and a wide variety of fresh fruits.

42

Spinach Smoothie

Spinach, banana, rice milk, almond

Spinach has abilities to restore energy, increase vitality and improve the quality of the blood.

Banana is loaded with essential vitamins and minerals such as potassium, calcium, manganese.

Rice milk is a good source of vitamin B, promotes cardiovascular health and has many antioxidants.

| **203** (Kcal)

Paradise Freeze

Fresh banana, strawberries and mango

This smoothie contains several essential nutrients and have benefits for digestion, heart health and weight loss | **208** (Kcal)

Glowing Skin

Spinach, avocado and pineapple

Spinach is high in vitamin B3, zinc, protein, fibre and vitamin A, C, E and K. Avocado is a naturally nutrient-dense food and contains nearly 20 vitamin and minerals | **218** (Kcal)

Lemongrass Banana

Banana, lemongrass, coconut milk, raw honey

Bananas help with weight-loss, keep bowels healthy, provide nutrients and have vitamin compounds.

Lemongrass is used for treating stomach ache, high blood pressure, common cold and fatigue. It is used as a mild astringent. Coconut milk is highly nutritious, rich in fibres, vitamins and minerals | **410** (Kcal)

Choco Banana Bliss

Banana, raw cacao powder, almond butter, almond milk, dates

Good source of iron, high levels of antioxidants for skin and beauty, is a happiness booster | **343** (Kcal)

Pina Colada

Fresh pineapple, natural coconut milk, agave syrup, mace powder & avocado

High in vitamins and minerals, good for hormonal health, gives energy and stamina | **383** (Kcal)

Strawberries & Cream

Strawberries, natural coconut cream, coconut sugar, flax seeds, honey, vanilla bean

Anti-aging, high in anti-oxidants for skin and beauty | **288** (Kcal)

Nutty Sweet Yoghurt

Yoghurt, granola, figs and Yemeni honey

Natural sweetness from fruits, high in proteins, brain food, excellent before a workout | **373** (Kcal)

مفلفل وصحي

التفاح الأخضر، والليمون، والزنجبيل، والفلفل الحار، وحبوب لقاح النحل ^(غذاء صحي) يعزز جهاز المناعة، ويساعد في الشفاء من نزلات البرد، والتهاب الحلق، وتنشيط عملية الأيض، والتخفيف من أعراض احتقان الأنف.

الليمون والنعناع

النعناع، والليمون، والتفاح الأخضر، وأوراق الكرنب ينقي الكبد من السموم، ويعزز جهاز المناعة، ويساعد في عملية الهضم، ويريح الجسم بعد الوجبات الثقيلة، وينعش الفم والنفوس.

جرين ديتوكس

الخيار، والتفاح الأخضر، والسبانخ، والليمون، والكرفس، ومسحوق سبيرولينا ^(غذاء صحي) ينقي كافة خلايا الجسم من السموم، ويعزز جهاز المناعة، ويرفع نسبة الأكسجين في الدم، ويمد الجسم بالهيدرات، وغني بالفيتامينات والمعادن، ويحتوي على الكالسيوم والحديد.

السموذي

جهاز المشروب عند الطلب ليمنحك شعور رائع بالنشاط والصحة. هذا المشروب خالي من السكريات، ومصنوع من مكونات طازجة وطبيعية بنسبة 100٪، ويمكن تجهيزه باستخدام الزبادي أو بدونه على حسب الطلب.



سموذي السبانخ

السبانخ، والموز، وحبوب الأرز، واللوز

تتميز السبانخ بمقدرتها على دعم الجسم بالطاقة، وزيادة النشاط والحيوية، وتنقية الدم، يحتوي الموز على الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز. حليب الأرز هو مصدر جيد لفيتامين (B)، ويعزز صحة القلب والأوعية الدموية، ويحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة.

براديس فريز

الموز الطازج، والفراولة، والمانجو

يحتوي هذا المشروب على العديد من العناصر الغذائية الأساسية، ويُفيد في عملية الهضم وصحة القلب، ويساعد على خسارة الوزن.

جلونج سكين

السبانخ، والأفوكادو، والأناناس

تحتوي السبانخ على نسبة عالية من فيتامين (B3)، والزنك، والبروتين، والألياف، وفيتامينات (A) و(C) و(E) و(K). والأفوكادو غني بالعناصر الغذائية الطبيعية، ويحتوي ٢٠ نوعاً من الفيتامينات والمعادن تقريباً.

ليمونجراس بنانا

الموز، وليمونجراس، وحبوب جوز الهند، والعسل الأبيض الطبيعي

يساعد الموز في خسارة الوزن، ويحافظ على صحة الأمعاء، ويوفر المواد الغذائية الأساسية، ويحتوي على مركبات الفيتامينات. ويستخدم عشب الليمون في علاج آلام المعدة، وارتفاع ضغط الدم، ونزلات البرد، والشعور بالتعب والاجهاد. كما أنه يُستخدم بمثابة قايض بسيط. ويحتوي حليب جوز الهند على قيمة غذائية عالية، وألياف وفيتامينات ومعادن.

شوكو بنانا بليس

الموز، ومسحوق الكاكاو الخام، وزبدة اللوز، وحبوب اللوز، والتمر

مشروب غني بعنصر الحديد، ومضادات الأكسدة المفيدة للبشرة والجمال، كما أنه معززة قوي للشعور بالسعادة.

بيننا كولاذا

الأناناس الطازج، حليب جوز الهند الطبيعي، عصارة الأغاف، مسحوق قشور جوزة الطيب، والأفوكادو مشروب غني بالفيتامينات والمعادن، ومفيد للصحة الهرمونية، ويمنح الجسم الطاقة والقوة.

فراولة وكريمة

الفراولة، وكريمة جوز الهند الطبيعي، وسكر جوز الهند، وبذور الكتان، والعسل، والفانيليا

يحارب ظهور علامات تقدم السن، وغني بمضادات الأكسدة المفيدة للبشرة والجمال.

زيادي بنكهة الجوز الحلو

الزيادي، الجرانولا، التين، والعسل البني

مشروب بنكهة الفواكه الطبيعية، وغني بالبروتين، ويغذي العقل، ويمنح الجسم الطاقة قبل أداء التمارين الرياضية. أما حليب اللوز فهو بديل رائع يساعدك في التخلص من الوزن الزائد أو الحفاظ على الوزن المثالي.

Heritage Drinks

Tea is a flavourful way of getting enough fluid into your body. It protects teeth and heart and aids preventing cancer

Matcha Green Tea

This miracle mixture has been consumed for over a millennium in the Far East for its health benefits. The tea is high in antioxidants, boosts memory and concentration, burns calories and detoxifies the body.

Chai (IH)

Chai is a mix of aromatic spices and milk; it is usually prepared with strong black tea, ginger, cloves, sugar and other spices added to it. Milk makes this a rich and satisfying drink.

Saffron Tea

The benefits and medicinal properties of saffron makes it a valuable culinary ingredient worldwide. It can be used as a mood enhancer and regulates internal unbalances. It is also an excellent source of minerals

Moroccan Tea with Mint

The antioxidants in this tea helps boost endurance, protects against heart disease and certain cancers. Mint is a great appetiser, promotes digestion and soothes the stomach in cases of indigestion or inflammation

Fennel Seed Tea

This tea is has aromatic and digestive proprieties and is excellent to treat bloating and stomach cramps

Turmeric Tea with / without Milk

Turmeric has anti-inflammatory properties that help in treating health problems like bone-disorders and ulcers

Rooibos Tea

This tea is used as a cure for nagging headaches, insomnia, asthma, skin irritations, bone weakness, hypertension, allergies and premature ageing

Ginger Tea

Ginger is used in various forms of traditional/alternative medicine. It is used to help in digestion, reduce nausea and fight the flu and common cold

Cinnamon Tea

The smell of cinnamon boosts your alertness, memory and concentration. This fabulous tea is perfect for curing arthritis and aching bones and joints

Thyme Tea

Thyme is a culinary, medicinal and ornamental herb. Its flowers, leaves and oil can be used to treat bedwetting, stomach ache, arthritis, sore throat, cough and to increase urination

Cumin Tea

Cumin is known as a natural detoxifier. It helps with digestion, improve immunity, insomnia, respiratory disorders, anaemia, skin disorders and cancer

Black Seed Tea

Black seed tea protects against diabetes. It is viewed as a healing wonder and could be helpful in fighting illnesses of all kinds

المشروبات التقليدية الأصيلة

احتساء الشاي هي وسيلة ممتعة لمد الجسم بكمية كافية من السوائل. وإلى جانب ذلك، فإنه يساعد على حماية الأسنان، والقلب، ويساعد على تجنب الإصابة بمرض السرطان.

شاي ماتشا الأخضر

استخدم هذا الخليط العجيب لأكثر من ألف عام في منطقة الشرق الأقصى لفوائده الصحية. ويتميز هذا الشاي بوجود نسبة كبيرة من مضادة الأكسدة، ومقدرته على تعزيز الذاكرة والتركيز، وحرق السعرات الحرارية، والتخلص من السموم في الجسم.



تشاي

مشروب تشاي هو مزيج من التوابل العطرية والحليب، وعادة ما يُجهز مع الشاي الأسود، والزنجبيل، والقرنفل، والسكر، ويضاف إليه توابل الأخرى. كما يُضاف إليه الحليب ليُجعل منه شرابًا غنيًا ومرضيًا للأذواق.

شاي الزعفران

إن فوائد الزعفران وخصائصه الطبية تجعل منه مكونًا قيمًا في طهي الطعام في جميع أنحاء العالم، ويمكن أيضًا استخدامه بمثابة محسن للحالة المزاجية، ومحفز لتحقيق التوازن الداخلي، بالإضافة إلى كونه مصدرًا مميّزًا للمعادن.

الشاي المغربي مع النعناع

تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في هذا الشاي على تعزيز القدرة على التحمل، والوقاية من التعرض للإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. ويتميز النعناع بكونه فاتح قوي للشهية، كما أنه يساعد في عملية الهضم، ويُخفف آلام المعدة في حالات عسر الهضم أو الانتهاب.

شاي بذور الشمر

يتميز هذا الشاي بخواصه العطرية، والمساعدة في عملية الهضم، وعلاج التشنجات المعوية والمغص.

شاي الكركم مع /أو بدون الحليب

يتميز الكركم بخواصه المضادة للالتهابات التي تساعد في علاج المشاكل الصحية مثل: أمراض العظام والقرحة

شاي رويبوس

يستخدم هذا الشاي كعلاج لآلام الصداع المزعجة، والشعور الأرق، والتهاب الشعب الهوائية، وتهيج البشرة، ولين العظام، وارتفاع ضغط الدم، والحساسية، والشبخوخة المبكرة.

شاي الزنجبيل

يستخدم الزنجبيل بطرق مختلفة في الطب التقليدي أو الطب البديل، حيث يُستخدم للمساعدة في عملية الهضم، والحد من الشعور بالغثيان، ومقاومة مرض الانفلونزا، ونزلات البرد.

شاي القرقة

تعزز رائحة القرقة من نشاط الجسم، والقدرة على التذكر والتركيز. كما يستخدم هذا الشاي الرائع في علاج التهاب المفاصل، وآلام العظام والمفاصل.

شاي الزعتر

يستخدم الزعتر بصفته عشبة في الطهي، والعلاج، والتزيين. ويمكن استخدامه زهوره وأوراقه، وزيوته في علاج التبول اللاإرادي، وآلام المعدة، والتهاب المفاصل، والتهاب الحلق، والسعال.

شاي الكمون

يُعرف الكمون بصفته عامل طبيعي يُساعد في التخلص من سموم الجسم، وتيسير عملية الهضم، وتعزيز جهاز المناعة، والتخلص من الشعور بالأرق، والاضطرابات التنفسية، ومقاومة مرض فقر الدم، والوقاية من إصابة بمرض السرطان، وتهدئة الالتهابات الجلدية.

شاي الحبة السوداء

تقي الحبة السوداء من الإصابة بمرض السكري. وهي حبة عجيبة تُساعد على الجسم على الشفاء، بل وقد تساعد في مقاومة كافة أنواع الأمراض.

AED

Freshly Ground and Brewed

42

Turkish Coffee with Cardamom

Cardamom is used to counteract digestive problems and helps to eliminate waste from the body. It can combat acidity, bloating, heartburn, loss of appetite and constipation

Cinnamon Latte

Cinnamon is one of the most delicious and healthiest spices. It can lower blood sugar levels, reduce the risk of heart disease and has a variety of other health benefits

Saffron Cappuccino

Saffron is a valuable culinary ingredient worldwide. Saffron can be used as a mood enhancer and regulates internal imbalances. It is an excellent source of minerals like copper, potassium, calcium, manganese, iron, zinc and magnesium

Coffee Selection (SC)

Espresso / Macchiato / Double Espresso / Americano	30
Mocha / Cappuccino / Latte	33
Turkish Coffee	33

With a choice of

Almond Milk

Additional 5

Coconut Milk

Additional 5

Rice Milk

Additional 5

Soya Milk

Additional 5

Camel Milk

Additional 5

All coffees are served with Brown sugar / Sugar Cane juice

Hot Dark Chocolate

40

Dark chocolate is loaded with nutrients and made from the seed of the cocoa tree. It is one of the best sources of antioxidants. Studies show that dark chocolate lowers the risk of heart disease

With a choice of

Almond Milk

Additional 5

Coconut Milk

Additional 5

Rice Milk

Additional 5

Soya Milk

Additional 5

Camel Milk

Additional 5

Tea and Infusion Selection (SC)

33

Earl Grey

Lime and Lemongrass

Very Berry

Iced Tea

(S): Spicy (N): Nuts (WF): Wheat free (VG): Vegan (No dairy, No animal products) (SC): Sustainability Certified (RF): Regional Food (P): Paleo (Animal protein, No cereals, No grains, No dairy) (VT): Vegetarian (No animal products, dairy and honey)

All prices are in AED and are inclusive of 7% Municipality fees 10% service charge and 5% VAT.

ثُطحن وتجهز عند الطلب

القهوة التركي والهيل

يستخدم الهيل لمواجهة مشاكل الجهاز الهضمي، والمساعدة في التخلص من فضلات الجسم، علاج الحموضة، والانتفاخ، وحرقة المعدة، وفقدان الشهية، والإمساك.

لاتيه القرفة

عد القرفة واحدة من التوابل اللذيذة والصحية، ويمكنها خفض نسبة السكر في الدم، والحد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وتتميز أيضًا بالكثير من الفوائد الصحية الأخرى.

كابتشينو الزعفران

الزعفران هو أحد مكونات الطهي ذات القيمة العالية في جميع أنحاء العالم، ويمكن استخدام الزعفران بصفته محسن للحالة المزاجية، ومحفز لتحقيق التوازن الداخلي، وهو أيضًا مصدرًا مميزًا للمعادن التي يحتاج إليها الجسم مثل: النحاس، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمنجنيز، والحديد، والزنك، والمغنيسيوم.

القهوة

قهوة منزوعة الكافيين

اسبرسو

مكياتو

أمريكانو

دابل اسبرسو

كابتشينو

لاتيه

موكا

أضف من اختيارك:

حليب اللوز

حليب جوز الهند

حليب الأرز

حليب الصويا

حليب الأبل

تُقدم جميع أنواع القهوة مع سكر قصب السكر/السكر البني

48

27

32

27

32

27

32

32

5 إضافية

5 إضافية

5 إضافية

5 إضافية

5 إضافية

40

شكولاتة داكنة ساخنة

تعد الشوكولاتة الداكنة من العناصر الغنية بالمواد المغذية، وتُصنع الشكولاتة من بذور شجرة الكاكاو، وهي أفضل مصدر لمضادات الأكسدة. وتوضح الدراسات أن الشوكولاتة الداكنة تُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

أضف من اختيارك:

حليب اللوز

حليب جوز الهند

حليب الأرز

حليب الصويا

حليب الأبل

5 دراهم إضافية

5 دراهم إضافية

5 دراهم إضافية

5 دراهم إضافية

5 دراهم إضافية

AED

Regular Drinks

Fresh Squeezed Juices

35

Orange | 13 (Kcal)

Watermelon | 75 (Kcal)

Pineapple | 112 (Kcal)

Sugar Cane

Soft Drinks | 126/159/57/0.9 (Kcal)

24

Organic Cola

28

Flavoured Water

27

Raspberry Lime

Blackberry Sage

Watermelon Rosemary

Cucumber Lavender

Mineral Water

S/L

Local Water

15/20

Acqua Panna

20/27

San Pellegrino

27/37

(S): Spicy (N): Nuts (WF): Wheat free (VG): Vegan (No dairy, No animal products) (SC): Sustainability Certified (RF): Regional Food (P): Paleo (Animal protein, No cereals, No grains, No dairy) (VT): Vegetarian (No animal products, dairy and honey)

All prices are in AED and are inclusive of 7% Municipality fees 10% service charge and 5% VAT.

د.إ

35

الشاي والمشروبات العشبية

شاي إيرل غراي
الليمون وعشب الليمون
شاي فري بيرري
شاي مثلج

24

المشروبات العادية

عصائر الفواكه الطازجة
بالبرتقال
البطيخ
الأناناس
قصب السكر

27

المشروبات الغازية

28

مشروب غازي بنكهة الكولا

27

مياه بنكهات متعددة

التوت الأحمر، الليمون،
التوت الأسود، المريمية،
البطيخ، الروزماري،
الخيار، اللافندر

صغيرة/متوسطة

20/15

27/20

37/27

المياه

مياه محلية
أكوا بانا
سان بيليغرينو

"يستفيد الجسد من الحركة،
أما العقل فيستفيد من السكون."
سايونغ ميغام

"The body benefits from movement,
and the mind benefits from stillness."

-*Sakyong Mipham*

