

RECOMMENDED MENU



SEAFOOD



280

N26

ข้าวคลุกซีฟู้ด
Seafood mixed rice

179.-

260

H35

น้ำพริกทูน่ากับข้าวสูตรน้ำตาลต่ำ
Tuna paste and low sugar rice

119.-



360

N09

ซีฟู้ดผัดผงกะหรี่
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried seafood
with curry powder
and riceberry

169.-



340

N19

ลาบปลากระพง กับข้าวหอมมันปู
Spicy red snapper salad with red cargo rice

165.-



360

H42

ข้าวผัดธัญพืชและปลานึ่งเก๋ากี้
Steamed fish with goji berry
and multigrain fried rice

219.-



320
CALORIES

N25

กุ้งกระเทียมกับข้าวหอมมันปู
Stir-fried garlic shrimp
with red cargo rice

169.-



380
CALORIES

N01

ส้มตำถาดซีฟู้ดกับไก่ย่าง
Seafood papaya salad with grilled chicken

149.-



400
CALORIES

N08

สเต็กปลากระพงซอสครีมเห็ดกับมันม่วงบด
Sea bass steak with creamy mushroom sauce
and purple potato puree

199.-



310
CALORIES

H15

กะเพราทูน่า
กับข้าวกล้อง
Stir-fried tuna
with basil and
brown rice

119.-



270
CALORIES

H29

เกี๊ยวกุ้ง
Shrimp wonton
soup

129.-



235
CALORIES

N03

เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดซีเมากะเล
Spicy stir-fried brown rice noodle with seafood
159.-



320
CALORIES

H19

สปาเกตตีโฮลวีตแซลมอนย่าง
และซอสมิโซะ
Whole wheat spaghetti with
grilled salmon & miso sauce
269.-



290
CALORIES

H03

ปลากระพงนึ่งกับข้าวหอมมันปู
Steamed red snapper
with celery sauce
and red cargo rice
195.-



290
CALORIES

N31

ผัดฉ่าทะเล
กับข้าวน้ำตาลต่ำ
Stir-fried spicy
seafood
with fingerroot
& low sugar rice
169.-



350
CALORIES

H30

สปาเกตตีปลากระพง
ผัดต้มยำ
Stir-fried whole wheat
spaghetti with sea bass
tomyum sauce
189.-

PORK



390 CALORIES N10

ข้าวคลุกกะปิหอมมันปูหมูหวาน
Mixed red cargo with shrimp paste
and sweet pork

119.-

390 CALORIES N15

เส้นหมี่หมูตุ๋น
Stewed pork with brown rice noodle

145.-



390 CALORIES N28

หมูย่างจิ้มแจ่วข้าวไรซ์เบอร์รี่กับไข่ต้ม
Grilled pork and boiled egg
with jaew sauce and riceberry

155.-



400 CALORIES N05

ไส้ฮั่วหมูปิ้งก้อนน้ำพริกหนุ่มกับข้าวกล้อง
Northern sausage and northern green chili dip
with brown rice

119.-



420
CALORIES

N06

ข้าวยาเกาหลีหมูสับ
Pork bibimbap

185.-

BEEF

520
CALORIES

N21

สเตวี่เนื้อกับมันบดปรุงรส
Beef stewed
with mashed potato

169.-



CHICKEN



340
CALORIES

H26

กะเพราไก่กับข้าวหอมมันปู
Stir-fried chicken with
basil and red cargo rice

119.-



380
CALORIES

N04

แกงกะหรี่ไก่คัตสึกับข้าวญี่ปุ่น
Chicken katsu curry with Japanese rice

129.-



390
CALORIES

H31

ข้าวมันไก่สูตรคลีน (ไก่ต้ม)
Hainanese chicken rice

119.-

400
CALORIES

H41

ผัดไทยเส้นบุกไก่
Pat Thai konjac noodle with chicken

119.-





290
CALORIES

H10

ไก่ผัดซอสเกาหลีกับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried chicken Korean style and riceberry
129.-



320
CALORIES

H16

ไก่อบพะโล้กับข้าวกล้อง
Stewed chicken breast with
five spices and brown rice
119.-

310
CALORIES

H11

สปาเกตตีโบโลเนสไก่
Spaghetti with chicken bolognese sauce
99.-



420
CALORIES

N27

สเต็กไก่ซอสพริกไทยดำ
กับสปาเกตตีโฮลวีต
chicken steak with black pepper
and whole wheat spaghetti
109.-



350
CALORIES

H04

แกงเขียวหวานไก่กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried chicken with green curry
and riceberry

109.-



360
CALORIES

H05

ไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่วกับข้าวหอมมันปู
Chicken with Thai spicy sauce
and red cargo rice

109.-



360
CALORIES

H09

คั่วกลิ้งไก่กับข้าวกล้อง
Southern stir-fried chicken
with yellow curry paste
and brown rice

119.-



300
CALORIES

H18

ไก่ผัดขิงกับข้าวหอมมันปู
Stir-fried chicken with
ginger and red cargo rice

109.-

VEGAN

300
CALORIES

N17

กะเพราแพลนที่เบสกับข้าวน้ำตาลต่ำ
Stir-fried plant-based and holy basil

129.-

PLANT
BASED



270
CALORIES

H36

ผัดหมี่ฮ่องกงเจ
Stir-fried noodle with
vegetarian shiitake sauce

119.-

SALAD



150
CALORIES

L24

สลัดแซลมอนย่างกับน้ำสลัดพอนซี
Grilled salmon salad with ponzu dressing

219.-



120
CALORIES

L23

สลัดแซลมอนรมควันกับน้ำสลัดซีฟู้ด
Smoked salmon salad with seafood dressing

219.-



120
CALORIES

L22

สลัดเต้าหู้ย่างกับน้ำมันงา
Grilled tofu salad with sesame dressing
99.-



200
CALORIES

L01

ซีซาร์สลัดไก่ย่าง
Grilled chicken caesar salad
with caesar dressing
109.-



70
CALORIES

L03

สลัดสาหร่ายวากาเมะ และน้ำสลัดพอนซู
Wakame salad with ponzu dressing
89.-



170
CALORIES

L02

สลัดผลไม้รวมกับน้ำสลัดโยเกิร์ต
Mixed fruit salad with yogurt dressing
99.-

500
CALORIES

N18

ข้าวกล้องอบสับปะรด
ธัญพืชกับไก่ย่างพริกเกลือ
Pineapple baked brown rice
with salty chili chicken

109.-

350
CALORIES

H08

ข้าวกล้องลาบอกไก่โข่ต้มและผักนึ่ง
Thai spicy minced chicken salad
and brown rice

119.-

350
CALORIES

H37

ไก่คั่วตะไคร้กับข้าวกล้อง
Fried chicken with
lemongrass and
brown rice

139.-

350
CALORIES

H20

ไก่อบเส้นบุกผัดน้ำมันงา
Stir-fried konjac with chicken
and sesame oil

149.-

260
CALORIES

N13

ข้าวกล้องผัดพริกแกงกับข้าวกล้อง
Southern stir-fried plant-based
with yellow curry paste brown rice

129.-



LIGHT MEAL



190
CALORIES

L15

สลัดโรล 2 สหาย
Tuna - chicken salad rolls
119.-



316
CALORIES

L26

ขนมจีบสองสหายไก่กุ้ง
Dumplings chicken and shrimp
109.-



130
CALORIES

N32

มันบด
Mashed Potato
45.-



339
CALORIES

L12

แซนด์วิชทูน่าไข่ต้ม
Whole wheat bread with tuna mayo
79.-

643
CALORIES

L07

แซนด์วิชไก่ย่างกับ
น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์
Grilled chicken with whole wheat bread and Thousand Island dressing
79.-



DESSERT



516
CALORIES

L11

มัฟฟินกล้วยหอม
Healthy banana muffin
109.-

DRINKS

239
CALORIES

D05

น้ำอัลมอนด์แอปเปิ้ล
Cold-Pressed butterfly pea & apple juice
89.-

229
CALORIES

D13

อะโวคาโดนมสดปั่นรสช็อกโกแลต
Chocolate avocado milk shake
89.-

226
CALORIES

D12

น้ำอะโวคาโดนมสดปั่นรสน้ำผึ้ง
Honey avocado milk shake
89.-

eatfit[®]
by Gourmet Primo

PACKAGES



FIT 1

1,047
CALORIES

397
CALORIES

H01

เส้นหมี่ข้าวกล้อง

น้ำยาแซลมอน

Brown rice noodle with
salmon curry paste



320
CALORIES

H16

ไก่อบพะโล้กับข้าวกล้อง

Stewed chicken breast
with five spices
and brown rice



330
CALORIES

N33

ไก่เทอริยากิ

กับข้าวไรซ์เบอร์รี่

Teriyaki chicken with riceberry



FIT 2

1,303
CALORIES

340
CALORIES

H26

กะเพราไก่กับข้าวหอมมันปู

Stir-fried chicken with
basil and red cargo rice



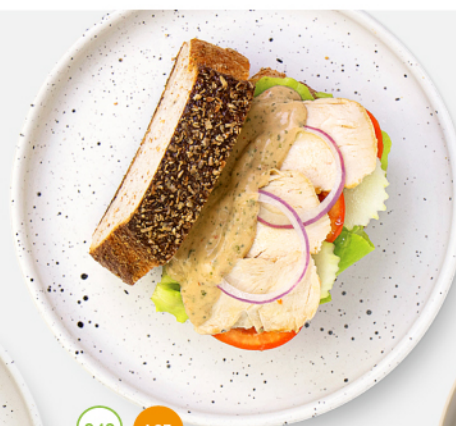
643
CALORIES

L07

แซนด์วิชไก่ย่างกับ

น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์

Grilled chicken with whole wheat
bread and Thousand Island
dressing



320
CALORIES

H19

สปาเกตตีโฮลวีต

แซลมอนย่างและซอสมิโซะ

Whole wheat spaghetti with
grilled salmon & miso sauce



FIT 3

1,070
CALORIES

300
CALORIES

N04

แกงกะหรี่ไก่คัตสึ

กับข้าวญี่ปุ่น

Chicken katsu curry
with japanese rice



350
CALORIES

H04

แกงเขียวหวานไก่

กับข้าวไรซ์เบอร์รี่

Stir-fried chicken with
green curry and riceberry



420
CALORIES

N27

สเต็กไก่ซอสพริกไทยดำ

กับสปาเกตตีโฮลวีต

Chicken steak with black pepper
and whole wheat spaghetti



FIT 4

850
CALORIES

290
CALORIES

H03

ปลากระพงนึ่ง
กับข้าวหอมมันปู
Steamed red snapper
with celery sauce and
red cargo rice



360
CALORIES

H09

ควักลิ่งไก่กับข้าวกล้อง
Southern stir-fried chicken
with yellow curry paste
and brown rice

200
CALORIES

L01

ชีซาร์สลัดไก่ย่าง
Grilled chicken
caesar salad
with caesar dressing



FIT 5

1,200
CALORIES

350
CALORIES

H08

ลาบอกไก่กับข้าวกล้อง
ไข่ต้มและผักนึ่ง
Thai spicy minced chicken
salad and brown rice



400
CALORIES

H41

ผัดไทยเส้นบุกไก่
Pat Thai konjac noodle
with chicken

450
CALORIES

N23

สเต็กหมูกระทะร้อน
กับมันบดปรุงรส
Pork steak with
mashed potato



FIT 6

1,134
CALORIES

643
CALORIES

L07

แซนด์วิชไก่ย่างกับ
น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์
Grilled chicken with
whole wheat bread
and Thousand Island
dressing



91
CALORIES

L03

สลัดสาหร่ายวากาเมะ
และน้ำสลัดพอนซึ
Wakame salad
with ponzu dressing

400
CALORIES

N08

สเต็กปลากระพง
ซอสครีมเห็ดกับมันม่วงบด
Sea bass steak with
creamy mushroom sauce
and purple potato puree



FIT 7

690
CALORIES

290
CALORIES

H10

ไก่ผัดซอสเกาหลี
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried chicken
Korean style and riceberry



280
CALORIES

N26

ข้าวคลุกซีฟู้ด
Seafood mixed rice

120
CALORIES

L22

สลัดเต้าหู้ย่าง
กับน้ำมันงา
Grilled tofu salad
with sesame dressing



FIT 8

1,089
CALORIES

390
CALORIES

N10

ข้าวคลุกกะปิ
หอมมันปูหมูหวาน
Mixed red cargo
with shrimp paste
and sweet pork



339
CALORIES

L12

แซนด์วิชทูน่าไข่ต้ม
Whole wheat bread
with tuna mayo

360
CALORIES

N09

ซีฟู้ดผัดผงกะหรี่
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried seafood
with curry powder
and riceberry



FIT 9

1,376
CALORIES

720
CALORIES

N34

อกไก่ม้วนกับผักโขม
Spinach-stuffed chicken roll



316
CALORIES

L26

ขนมจีบ
สองสหายไก่กุ้ง
Dumplings chicken
and shrimp

340
CALORIES

H26

กะเพราไก่
กับข้าวหอมมันปู
Stir-fried chicken with
basil and red cargo rice



FIT 10

1,040
CALORIES

260
CALORIES

H35

น้ำพริกทูน่า
กับข้าวสูตรน้ำตาลต่ำ
Tuna paste and
low sugar rice



390
CALORIES

N28

หมูย่างจิ้มแจ่ว
ข้าวไรซ์เบอร์รี่กับไข่ต้ม
Grilled pork and boiled egg
with jaew sauce and riceberry



390
CALORIES

H31

ข้าวมันไก่สูตรคลีน
(ไก่ต้ม)
Hainanese chicken rice

FIT 11

1,350
CALORIES

350
CALORIES

H04

แกงเขียวหวานไก่
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried chicken with
green curry and riceberry



500
CALORIES

N18

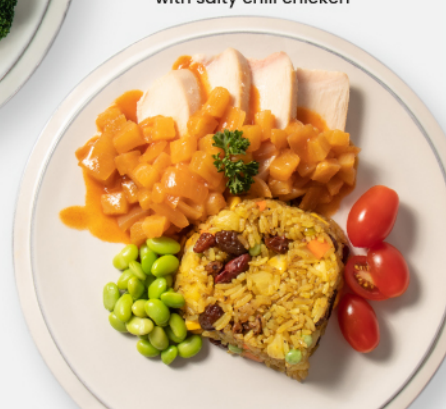
ข้าวกล้องอบสับปะรด
ธัญพืชกับไก่ย่าง
พริกเกลือ
Pineapple baked brown rice
with salty chili chicken



500
CALORIES

N12

สเต็กเนื้อแฮมเบิร์ก
สโตล์ญี่ปุ่นกับควินัว
Japanese hamberg steak
with quinoa



FIT 12

940
CALORIES

350
CALORIES

H37

ไก่คั่วตะไคร้
Fried chicken with
lemongrass and
brown rice



310
CALORIES

H11

สปาเกตตีโบโลเนสไก่
Spaghetti with chicken
bolognese sauce



280
CALORIES

N26

ข้าวคลุกซีฟู้ด
Seafood mixed rice



FIT 13

900
CALORIES

290
CALORIES

N31

ผัดฉ่าทะเล
กับข้าวน้ำตาลต่ำ
Stir-fried spicy
seafood with fingerroot
& low sugar rice



410
CALORIES

N35

มัสมั่นไก่คลีน
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Chicken massaman
with riceberry



200
CALORIES

L01

ซีซาร์สลัดไก่ย่าง
Grilled chicken
caesar salad
with caesar dressing



FIT 14

870
CALORIES

270
CALORIES

H29

เกี๊ยวกุ้ง
Shrimp wonton
soup



480
CALORIES

N21

สเตอว์เนื้อกับมันบดปรุงรส
Beef stewed
with mashed potato



120
CALORIES

L22

สลัดเต้าหู้ย่าง
กับน้ำมันงา
Grilled tofu salad
with sesame dressing



FIT 15

1,333
CALORIES

350
CALORIES

H04

แกงเขียวหวานไก่
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried chicken with
green curry and riceberry



340
CALORIES

N19

ลาปลากะพง
กับข้าวหอมมันปู
Spicy red snapper salad
with red cargo rice



643
CALORIES

L07

แซนด์วิชไก่ย่างกับน้ำสลัด
เทาซันด์ไอส์แลนด์
Grilled chicken with
whole wheat bread
and Thousand Island
dressing



FIT 16

350
CALORIES

H20

ไก๋อบเส้นบุกผัดน้ำมันงา
Stir-fried konjac with
chicken and sesame oil



1,150
CALORIES



440
CALORIES

N06

ข้าวยำเกาหลีหุบสับ
Pork bibimbap

360
CALORIES

H09

ควักลิ่งไก่กับข้าวกล้อง
Southern stir-fried chicken
with yellow curry paste
and brown rice



FIT 17

280
CALORIES

N02

แซลมอนเทอริยากิ
กับมันม่วง
Teriyaki salmon
with sweet potato



710
CALORIES



339
CALORIES

L12

แซนด์วิชทูน่าไข่ต้ม
Whole wheat bread
with tuna mayo

91
CALORIES

L03

สลัดสาหร่ายวากาเมะ
และน้ำสลัดพอนซี
Wakame salad
with ponzu dressing



FIT 18

310
CALORIES

H11

สปาเกตตีโบโลเนสไก่
Spaghetti with chicken
bolognese sauce



830
CALORIES



320
CALORIES

N25

กุ้งกระเทียม
กับข้าวหอมมันปู
Stir-fried garlic shrimp
with red cargo rice

200
CALORIES

L01

ชีซาร์สลัดไก่ย่าง
Grilled chicken
caesar salad
with caesar dressing



FIT 19

740
CALORIES

330
CALORIES

H12

อกไก่ย่างเคจูน
กับซอสมะเขือเทศ
Cajun chicken breast
with tomato concasse



240
CALORIES

N03

เส้นหมี่ข้าวกล้อง
ผัดซีเมากะเล
Spicy stir-fried
brown rice noodle
with seafood

170
CALORIES

L02

สลัดผลไม้รวม
กับน้ำสลัดโยเกิร์ต
Mixed fruit salad
with yogurt dressing



FIT 20

920
CALORIES

360
CALORIES

N09

ซีฟู้ดผัดผงกะหรี่
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried seafood
with curry powder
and riceberry



360
CALORIES

H05

ไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว
กับข้าวหอมมันปู
Chicken with Thai spicy
sauce and red cargo rice

200
CALORIES

L01

ซีซาร์สลัดไก่ย่าง
Grilled chicken
caesar salad
with caesar dressing



FIT 21

1,083
CALORIES

643
CALORIES

L07

แซนด์วิชไก่ย่างกับ
น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์
Grilled chicken with
whole wheat bread
and Thousand Island
dressing



320
CALORIES

H16

ไก่อบพะโล้กับข้าวกล้อง
Stewed chicken breast
with five spices
and brown rice

120
CALORIES

L23

สลัดแซลมอนรมควัน
กับน้ำสลัดซีฟู้ด
Smoked salmon salad
with seafood dressing



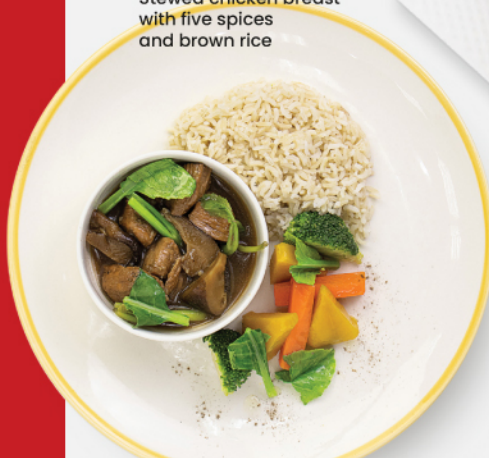
FIT 22

809
CALORIES

320
CALORIES

H16

ไก่อบพะโล้กับข้าวกล้อง
Stewed chicken breast
with five spices
and brown rice



339
CALORIES

L12

แซนด์วิชทูน่าไข่ต้ม
Whole wheat bread
with tuna mayo



150
CALORIES

L24

สลัดแซลมอนย่าง
กับน้ำสลัดพอนซี
Grilled salmon salad
with ponzu dressing



FIT 23

923
CALORIES

643
CALORIES

L07

แซนด์วิชไก่ย่างกับน้ำสลัด
เทาซันด์ไอส์แลนด์
Grilled chicken with whole wheat
bread and Thousand Island
dressing



280
CALORIES

N02

แซลมอนเทอริยากิกับมันม่วง
Teriyaki salmon with sweet potato



91
CALORIES

L03

สลัดสาหร่ายวากาเมะ
และน้ำสลัดพอนซี
Wakame salad
with ponzu dressing



FIT 24

1,019
CALORIES

360
CALORIES

H42

ข้าวผัดธัญพืช
และปลาเนื้อเก๋ากี้
Steamed fish with
goji berry and
multigrain fried rice



339
CALORIES

L12

แซนด์วิชทูน่าไข่ต้ม
Whole wheat bread with tuna mayo



320
CALORIES

H16

ไก่อบพะโล้กับข้าวกล้อง
Stewed chicken breast
with five spices
and brown rice



FIT 25

791
CALORIES

350
CALORIES

H30

สปาเก็ตตี้
ปลาเกะผัดต้มยำ
Stir-fried whole wheat
spaghetti with sea bass
tomyum sauce



350
CALORIES

H04

แกงเขียวหวานไก่
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Stir-fried chicken with
green curry and riceberry

91
CALORIES

L03

สลัดสาหร่ายวากาเมะ
และน้ำสลัดพอนซี
Wakame salad
with ponzu dressing



FIT 26

1,460
CALORIES

720
CALORIES

N34

โรลอกไก่ม้วนกับผักโขม
Spinach-stuffed chicken roll



330
CALORIES

N33

ไก่เทรียากิ
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Teriyaki chicken with
riceberry

410
CALORIES

N35

มัสมั่นไก่คลีน
กับข้าวไรซ์เบอร์รี่
Chicken massaman
with riceberry



FIT 27

850
CALORIES

370
CALORIES

N36

ข้าวหน้าหมูบูลโกกิ
Pork Bulgogi
with Low Sugar Rice



300
CALORIES

N17

ข้าวไรซ์เบอร์รี่
คลุกปลาแซลมอนแซ่บ
Spicy salmon mixed
with riceberry

140
CALORIES

L27

สลัดไก่ย่าง
กับน้ำสลัดจิ้มแจ่ว
Grilled chicken salad
with jaew dressing

