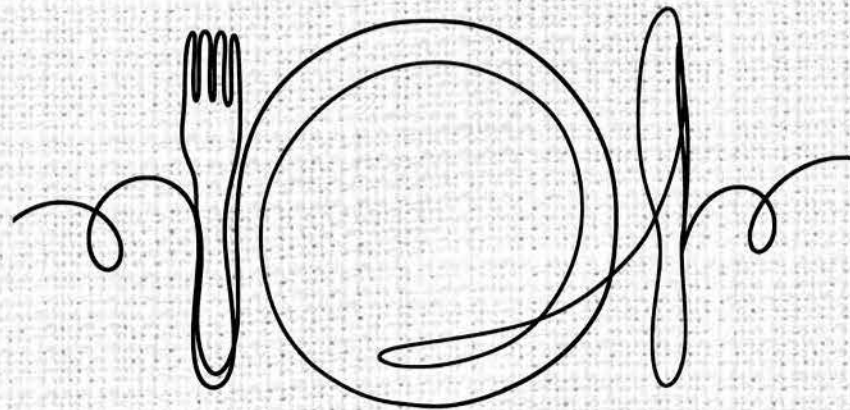


HUA  HIN

FUEL & GRIND

HEALTHY NUTRITION



FOOD MENU

Share your moment with us!



OUR VISION & VALUES

Bienvenue dans notre univers Sport & Santé !

Votre corps est votre temple. C'est pourquoi nous vous proposons un menu spécialement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs sportifs et à adopter un mode de vie sain. Que vous soyez un sportif confirmé ou un débutant motivé, nos repas savoureux et nutritifs vous apporteront l'énergie dont vous avez besoin pour donner le meilleur de vous-même et vous sentir bien dans votre peau. Découvrez notre sélection de plats riches en protéines, fibres et nutriments essentiels, élaborés avec des ingrédients frais et de saison. Tous nos plats sont : Faits maison avec des ingrédients de qualité Équilibrés et complets pour vous apporter tous les nutriments dont vous avez besoin Parfaitement adaptés à vos besoins et à vos objectifs Délicieux et savoureux pour vous faire plaisir En plus de notre carte, nous vous proposons également : Conseils personnalisés, suivi vos progrès pour vous aider à rester motivé, des ateliers et événements pour vous inspirer et vous faire découvrir de nouvelles recettes

N'attendez plus et venez découvrir l'univers Sport & Healthy de FUEL & GRIND
Votre corps vous remerciera.

Welcome to our Sport & Healthy universe!

Your body is your temple. This is why we offer you a menu specially designed to help you achieve your sporting goals and adopt a healthy lifestyle. Whether you're an experienced athlete or a motivated beginner, our tasty and nutritious meals will provide you with the energy you need to perform at your best and feel good about yourself. Discover our selection of dishes rich in protein, fiber and essential nutrients, made with fresh, seasonal ingredients. All our dishes are: Homemade with quality ingredients Balanced and complete to provide you with all the nutrients you need Perfectly adapted to your needs and your objectives Delicious and tasty to please you In addition to our menu, we offer you also: Personalized advice, monitoring your progress to help you stay motivated, workshops and events to inspire you and introduce you to new recipes

Don't wait any longer and come and discover the Sport & Healthy universe of FUEL & GRIND

Your body will thank you.

เชื้อเพลิงและการบด

ยินดีต้อนรับสู่จักรวาลกีฬาและสุขภาพ!

ร่างกายของคุณคือวิหารของคุณ นี่คือเหตุผลที่เราเสนอเมนูที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายด้านกีฬาและปรับใช้วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ไม่ว่าคุณจะเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์หรือเป็นมือใหม่ อาหารมื้ออร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการของเราจะช่วยให้คุณมีพลังงานที่จำเป็นในการแสดงให้ดีที่สุดและรู้สึกดีกับตัวเอง ค้นพบอาหารที่คัดสรรของเราซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีน ไฟเบอร์ และสารอาหารที่จำเป็น ซึ่งปรุงจากวัตถุดิบสดใหม่ตามฤดูกาล อาหารทั้งหมดของเราได้แก่: โฮมเมดด้วยส่วนผสมที่มีคุณภาพ สมดุลและครบถ้วนเพื่อให้คุณได้รับสารอาหารทั้งหมดที่คุณต้องการ ปรับให้เข้ากับความต้องการและวัตถุประสงค์ของคุณได้อย่างสมบูรณ์แบบ สรสชาติและความอร่อยที่จะทำให้คุณพอใจ นอกเหนือจากเมนูของเราแล้ว เรายังเสนอให้คุณด้วย: คำแนะนำเฉพาะบุคคล การตรวจสอบ ความก้าวหน้าของคุณที่จะช่วยให้คุณมีแรงบันดาลใจ เวอร์กช็อปและกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและแนะนำสูตรอาหารใหม่ๆ

อย่ารอช้าแล้วมาค้นพบจักรวาล Sport & Healthy ของ FUEL & GRIND

ร่างกายของคุณจะขอบคุณ



F & G

HUA HIN

INTRODUCING OUR HEALTHY MACRO COUNTED MENU FOR A BALANCED NUTRITION AT EVERY MEAL!*

Depending on availability of fresh products on the market, some items may be replaced by fresh seasonal items.

En fonction de la disponibilité des produits frais sur le marché, certains produits pourront être remplacés par d'autres produits frais de saison.

ขึ้นอยู่กับความพร้อมของผลิตภัณฑ์สดในตลาด
สิ่งเหล่านี้อาจถูกแทนที่ด้วยผักสดตามฤดูกาล

BREAKFAST

1

140
THB

VEGGIES OMELETTE
OMELETTE AUX LEGUMES
ไข่เจียวผัก

PROTEIN 22G / CARBS 9G / FAT 15G / CALORIES 258



EGGS BACON & BEANS
OEUFS BACON ET HARICOTS
ไข่คน เบคอน และถั่วขาว

PROTEIN 32G / CARBS 115G / FAT 40G / CALORIES 518

230
THB

2

3

240
THB

YOGURT FRUITS & GRANOLA
YADURT FRUITS ET GRANOLA
กรีกโยเกิร์ตผลไม้ และ ธัญพืช

PROTEIN 11G / CARBS 57G / FAT 18G / CALORIES 422



PROTEIN PANCAKES
PANCAKE AUX PROTEINES
แพนเค้ก โปรตีน และผลไม้

PROTEIN 28G / CARBS 106G / FAT 13,5G / CALORIES 632

210
THB

4

5

200
THB

BENEDICT EGGS
OEUFS BENEDICTES
ไข่เบเนดิกต์

PROTEIN 28G / CARBS 18G / FAT 51G / CALORIES 623



APPETIZERS



MIMOSA EGGS

OEUFS MIMOSAS

ไข่โมโม่ซ่า

165
THB

6

PROTEIN 23G / CARBS 3G / FAT 32G / CALORIES 415

7

140
THB

VEGGIE SPRINGROLLS

ROULEAUX DE PRINTEMPS VÉGÉ

ปอเปี๊ยะมังสวิรัต

PROTEIN 5G / CARBS 33G / FAT 8G / CALORIES 208



SATAY CHICKEN SKEWERS

BROCHETTES DE POULET SATAY

ไก่สะเต๊ะเสียบไม้

190
THB

8

PROTEIN 66G / CARBS 90G / FAT 81G / CALORIES 1250

9

190
THB

VIETNAMESE SPRINGROLLS

NEMS VIETNAMIENS

ปอเปี๊ยะทอดเวียดนาม

PROTEIN 25G / CARBS 70G / FAT 7G / CALORIES 403



GOLDEN OLIVES

OLIVES FOURRÉES FRITS

มะกอกยัดไส้ทอด

120
THB

10

PROTEINS 10G / CARBS 18G / FAT 30G / CALORIES 346

SALADS



GREEN SALAD
SALADE VERTE
สลัดผักรวม

90
THB

11

PROTEIN 1g / CARBS 2g / FAT 0g / CALORIES 8

12

250
THB

CESAR SALAD
SALADE CÉSAR
ซีซ่าสลัด

PROTEIN 38g / CARBS 12g / FAT 46g / CALORIES 624



SALADE NICOISE
NICOISE SALAD
นิชัวสลัด

300
THB

13

PROTEIN 22g / CARBS 12g / FAT 7g / CALORIES 624

14

350
THB

SALADE LANDAISE
LANDAISE SALAD
แลนเดสสลัด

PROTEIN 35g / CARBS 18g / FAT 40g / CALORIES 570



SALADS



PASTA SALAD
SALADE DE PÂTES
สลัดพาสต้า

260
THB

15

PROTEIN 20G / CARBS 35G / FAT 6G / CALORIES 270

16

380
THB

BURRATA AL LIMONE
SALADE BURRATA
เลมอนบورات้า

PROTEIN 16G / CARBS 19G / FAT 45G / CALORIES 488



TAHITIAN SALAD
SALADE TAHITIENNE
สลัดปลาตาฮีตี

300
THB

17

PROTEIN 28G / CARBS 14G / FAT 26G / CALORIES 398

18

300
THB

MARINATED TUNA SALAD
SALADE DE POISSON MARINÉE
สลัดปลาหมัก

PROTEIN 20G / CARBS 38G / FAT 26G / CALORIES 496



AVOCADO MOZZA TOMATO
AVOCAT MOZZA TOMATO
มะเขือเทศ อะโวคาโด มอชซาเรลล่า

200
THB

19

PROTEIN 28G / CARBS 16G / FAT 32G / CALORIES 455

RAW FOOD



BEEF TARTARE
TARTARE DE BOEUF
มาร์ทาร์เนื้อ

375
THB

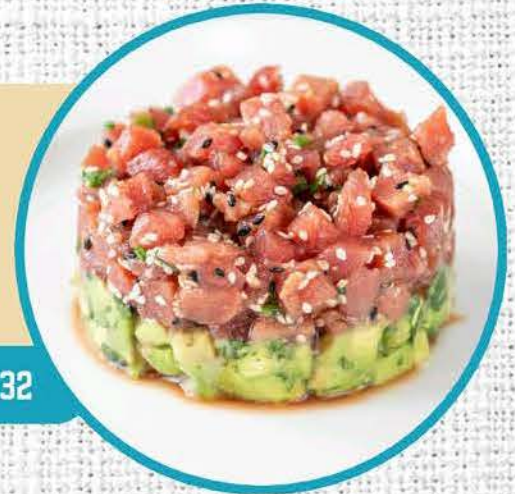
20

PROTEIN 48G / CARBS 69G / FAT 65G / CALORIES 1032

21

390
THB

TUNA TARTARE
TARTARE DE THON
มาร์ทาร์ทูน่า



PROTEIN 48G / CARBS 69G / FAT 65G / CALORIES 1032



BEEF CARPACCIO
CARPACCIO DE BOEUF
คาร์ปาซโซเนื้อ

375
THB

22

PROTEIN 34G / CARBS 78G / FAT 51G / CALORIES 860

23

375
THB

TUNA CARPACCIO
CARPACCIO DE THON
คาร์ปาซโซทูน่า



PROTEIN 30G / CARBS 72G / FAT 44G / CALORIES 757



SALMON AVOCADO TOASTS
AVOCAT AU SAUMON
ขนมปังปิ้งแซลมอนอะโวคาโด

330
THB

24

PROTEIN 14G / CARBS 37G / FAT 25G / CALORIES 384

CHICKEN



STIR-FRIED CHICKEN
POULET SAUTE AUX LEGUMES
ไก่ผัดผักเสิร์ฟกับข้าวไรซ์เบอร์รี่

180
THB

25

PROTEIN 41G / CARBS 44G / FAT 19G / CALORIES 477

26

180
THB

CHICKEN & VEGETABLES
POULET ET LEGUMES
ไก่ย่าง บร็อกโคลี่ และมันเทศหวาน

PROTEIN 38G / CARBS 34G / FAT 18G / CALORIES 409



CHICKEN QUINOA SALAD
SALADE DE QUINOA AU POULET
คีนัวสลัด กับไก่ย่าง

320
THB

27

PROTEIN 40G / CARBS 25G / FAT 20G / CALORIES 410

28

200
THB

CHICKEN & GREEK SALAD
SALADE GREC AU POULET
กรีกสลัด กับไก่ย่างเสียบไม้

PROTEIN 38G / CARBS 5G / FAT 10G / CALORIES 252



STIR-FRIED CHICKEN NOODLES
NOUILLES SAUTEES AU POULET
บะหมี่ผัดไก่และผัก

180
THB

29

PROTEIN 38G / CARBS 36G / FAT 18G / CALORIES 426

CHICKEN

Best Seller



CHICKEN BURRITO BOWL
BOL BURRITO AU POULET
อาหารชุด ไก่เบอร์รี่โต้อาโวคาโด

260
THB

30

PROTEIN 60G / CARBS 47G / FAT 43G / CALORIES 815

31

210
THB

CHICKEN CURRY & RICEBERRY
POULET AU CURRY ET RIZ BRUN
แกงกะหรี่ไก่กับข้าวไรซ์เบอร์รี่

PROTEIN 47G / CARBS 65G / FAT 64G / CALORIES 915



CHICKEN & SPINACH OMELETTE
OMELETTE DE POULET ET EPINARDS
ไข่เจียวไก่กับผักโขม

180
THB

32

PROTEIN 53G / CARBS 4G / FAT 36G / CALORIES 522

33

220
THB

CHICKEN & LENTIL STEW
BOUILLON DE POULET AUX LENTILLES
ซูปไก่กับถั่วเลนทิลและผัก

PROTEIN 48G / CARBS 42G / FAT 18G / CALORIES 490



CHICKEN SOY SAUCE
POULET AU SOYO
ซีอิ๊วไก่

180
THB

34

PROTEIN 39G / CARBS 44G / FAT 5G / CALORIES 372

BEEF



STIR-FRIED BEEF & ASPARAGUS

BOEUF SAUTE AUX ASPERGES

เนื้อนุ่มผัดน้ำมันหอยและหน่อไม้ฝรั่ง

300
THB

35

PROTEIN 40G / CARBS 66G / FAT 31G / CALORIES 670



BEEF & LENTIL STEW

BOUILLON DE BOEUF AUX LENTILLES

ซूपเนื้อนุ่มกับถั่วเลนทิล และผัก

230
THB

36

PROTEIN 31G / CARBS 26G / FAT 6G / CALORIES 280



BEEF RICEBERRY PILAF

RIZ BRUN PILAF AU BOEUF

เนื้อนุ่มผัดข้าวปิลาฟกับข้าวไรซ์เบอร์รี่

210
THB

37

PROTEIN 28G / CARBS 51G / FAT 23G / CALORIES 478



BEEF & SWEET POTATO HASH

HACHE DE BOEUF ET PATATE DOUCE

เนื้อนุ่มผัดมันเทศหวาน

210
THB

38

PROTEIN 24G / CARBS 31G / FAT 20G / CALORIES 356



BEEF & QUINOA BOWL

BOL DE BOEUF ET QUINOA

เซ็ตสเต็มเนื้ออย่างกับอาโวคาโด

410
THB

39

PROTEIN 37G / CARBS 24G / FAT 15G / CALORIES 385

Signature

FISH



BAKED SALMON & QUINOA
PAVE DE SAUMON ET QUINOA
ปลาแซลม่อนย่างกับข้าวคีนัวและผัก

440
THB

40

PROTEIN 27G / CARBS 27G / FAT 28G / CALORIES 434



41

210
THB

LEMON PEPPER FISH
POISSON CITRON POIVRE
ปลาเนื้อขาว พริกไทย กับข้าวบล๊อคโคลี่

PROTEIN 20G / CARBS 28G / FAT 41G / CALORIES 530



ALMOND CRUST FISH
POISSON A LA CROUTE D'AMANDES
ปลาเนื้อขาว อัลมอนต์กับผักรวม

230
THB

42

PROTEIN 23G / CARBS 29G / FAT 51G / CALORIES 639

VEGETARIAN

43

150
THB

RICEBERRY TOFU KRAPOW

KRAPOW DE TOFU AU RIZ BRUN

ผัดกระเพราะเต้าหู้กับข้าวไรซ์เบอร์รี่

PROTEIN 17G / CARBS 44G / FAT 21G / CALORIES 401



SPICY FALAFEL WHOLE WHEAT PASTA

FALAFEL EPICE ET PATE AU BLE COMPLET

ฟาลาเฟลซอสมะเขือเทศกับพาสต้าโฮลวีท

290
THB

44

PROTEIN 46G / CARBS 56G / FAT 15G / CALORIES 563

45

160
THB

ROASTED PAPRIKA VEGGIES

LEGUMES SAUTES AU PAPRIKA

ผัดผักรวมและมันหวานในซอสปราปิก้า

PROTEIN 6G / CARBS 34G / FAT 16G / CALORIES 248



LENTIL BOLOGNESE WHOLE WHEAT PASTA

BOLOGNAISE DE LENTILLES ET PATE AU BLE COMPLET

ถั่วเลนทิลซอสโบลเนสกับ พาสต้าโฮลวีท

200
THB

46

PROTEIN 21G / CARBS 74G / FAT 21G / CALORIES 527

47

275
THB

CHICKPEAS CURRY & QUINOA

CURRY DE POIS CHICHES & QUINOA

ถั่วชิกพีผัดผงกะหรี่ ผักรวม กับข้าวคีนัว

PROTEIN 18G / CARBS 71G / FAT 22G / CALORIES 495



KETO

48

240
THB

STIR-FRIED BEEF ZUCCHINI & PEPPERS

BOEUF SAUTE AUX COURGETTES ET POIVRONS

เนื้อนุ่มผัดพริกหวานและซucchini

PROTEIN 29G / CARBS 13G / FAT 22G / CALORIES 322



STIR-FRIED SHRIMPS & VEGGIES

CREVETTES SAUTEES AUX LEGUMES

กุ้งผัดผักรวม

PROTEIN 15G / CARBS 8G / FAT 15G / CALORIES 184

200
THB

49

50

180
THB

PORK LOIN & ASPARAGUS

ECHINE DE PORC AUX ASPERGES

สเต็กหมูนุ่มกับหน่อไม้ฝรั่ง

PROTEIN 46G / CARBS 5G / FAT 25G / CALORIES 410



CHICKEN BROCCOLI RICE & CAULIFLOWER

POULET AU RIZ DE BROCCOLI ET CHOUX-FLEUR

ไก่ย่างกับดอกกะหล่ำและข้าวบร็อกโคลี

PROTEIN 25G / CARBS 7G / FAT 17G / CALORIES 239

150
THB

51

52

250
THB

CHICKEN MEAT BALLS TOMATO

BOULETTES DE POULET A LA TOMATE

ไก่ในซอสมะเขือเทศและข้าวดอกกะหล่ำ

PROTEIN 40G / CARBS 14 / FAT 29G / CALORIES 469



THAI



BEEF CHEEKS MASSAMAN
JOUE DE BOEUF MASSAMAN
มัสมั่นเนื้อ

300
THB

53

PROTEIN 63G / CARBS 65G / FAT 58G / CALORIES 1011

54

350
THB

BEEF PANENG CURRY
BOEUF AU CURRY PANENG
พะแนงเนื้อ

PROTEIN 54G / CARBS 52G / FAT 59G / CALORIES 923



CHICKEN CASHEW NUTS
POULET AU NOIX DE CAJOU
ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

250
THB

55

PROTEIN 34G / CARBS 71G / FAT 12G / CALORIES 533

56

250
THB

PHUKET PORK BELLY STEW
POITRINE DE PORC BOUILLON PHUKET
หมูฮ้อง

PROTEIN 42G / CARBS 73 / FAT 38G / CALORIES 801



SOM TAM - THAI PAPAYA SALAD
SALADE DE PAPAYES THAILANDAISE
ส้มตำไทย

250
THB

57

PROTEIN 28G / CARBS 55G / FAT 3G / CALORIES 338

DESSERTS

58

150
THB

PROTEIN CHOCOLATE MOUSSE
MOUSSE AU CHOCOLAT PROTEINE
ช็อกโกแลตโปรตีนมูส

PROTEIN 18G / CARBS 39G / FAT 22G / CALORIES 420



CHIA SEED PUDDING
PUDDING AUX GRAINES DE CHIA
พุดดิ้งเมล็ดเจีย

PROTEIN 17G / CARBS 69G / FAT 16G / CALORIES 489

150
THB

59

60

150
THB

SEASONAL FRUITS SALAD
SALADE DE FRUITS DE SAISON
สลัดผลไม้ตามฤดูกาล

PROTEIN 5G / CARBS 66G / FAT 3G / CALORIES 279



MANGO STICKY RICE
MANGUE ET RIZ GLUANT AU COCO
ข้าวเหนียวมะม่วง

PROTEIN 4G / CARBS 48G / FAT 7G / CALORIES 265

150
THB

61

62

150
THB

CREME BRULEE
CRÊME BRÛLÉE
ครีมบรูล่

PROTEIN 7G / CARBS 24G / FAT 15G / CALORIES 241





ASK FOR YOUR MEMBERSHIP CARD



**WE CAN NOW MEAL PREP AND
DELIVER DIRECTLY TO YOU
(FOR 1 WEEK - 2 WEEKS - 1 MONTH)**

ASK THE STAFF FOR MORE INFORMATIONS

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA



FACEBOOK



INSTAGRAM

ORDER FROM HOME



GRAB FOOD



FOODPANDA



F & G

HUA HIN

Stay healthy!