



TASTE *of* HAPPINESS

รสชาติแห่งความสุข

GASTRONOMY JOURNEY :
Bangkok • Chon Buri • Chiang Mai •
Chiang Rai • Krabi • Phuket

READ ONLINE 

08 TONKLARFACAI

ต้นกล้าฟ้าใส

จากสวนสู่ล้อม - From Farm To Fork
เสิร์ฟผักสดอินทรีย์ไร้สารพิษ ส่งตรงจากฟาร์มเกษตรกรไทย
สู่การกำหนดเมนูโดยนักโภชนาการ อีกหนึ่งแนวทางลัดเพื่อสุขภาพดี

ใครสนใจอยากเริ่มทานอาหารแพลนต์เบสที่สามารถ
รับประทานได้ทุกๆ วัน “ต้นกล้าฟ้าใส” ร้านอาหาร
มังสวิรัตเพื่อสุขภาพ เป็นอีกทางเลือกของความ
อร่อยโดยไม่จ้อเนื้อสัตว์ เน้นความหลากหลายทั้ง
อาหารคาวหวาน 100 กว่าเมนู เน้นพืชผักสดไร้สารพิษ
ตกค้าง ครอบคลุมอาหารจากโปรตีนพืชที่ให้
คุณค่าทางโภชนาการไม่แพ้เนื้อสัตว์ เป็นมิตรต่อ
สิ่งแวดล้อม รักรักษ์โลก และส่งเสริมสุขภาพไปพร้อมกัน

จุดเริ่มต้นทำธุรกิจร้านอาหารในแบบแอปปีกึ่งจริงจัง
ตั้งแต่ต้นน้ำไปถึงปลายน้ำโดย **จิตราวดี เหมมณฑาทว**
นักธุรกิจหญิงที่ผันตัวจากเภสัชกร มาเริ่มก่อตั้ง
ร้านแห่งนี้ โดยได้รับการสนับสนุนด้านวิชาการจาก
แพทย์แผนไทยประยุกต์โรงพยาบาลศิริราช ระดม
สมองผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ร่วมกับเชฟฝีมือดี
สร้างสรรค์เมนู “กินเป็นยา” เน้นพืชผักสมุนไพร
หลากหลาย เพื่อเริ่มต้นใช้ชีวิตกินอาหารดี โดย
ไม่ต้องรอให้เจ็บป่วย



เมียงกลีบบัว



เส้นหมี่น้ำยาปู



ขนมกล้วยบิทรุกรทรงเครื่อง



- 📍 153 ถ.พุทธมณฑลสาย 3 ระหว่างซอย 5 กับซอย 7
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ
- 🕒 10.00 – 19.00 น.
- ☎ 08 0499 5442
- 📌 ต้นกล้าฟ้าใส
- 🌐 www.tonklarfacai.com

ทุกจานเลือกใช้วัตถุดิบคุณภาพจากสวนท้องถิ่น ตามแนวคิด จาก
สวนสู่ล้อม โดยวัตถุดิบส่วนใหญ่ซื้อจากเกษตรกรอินทรีย์ที่ปลูกพืช
ผักแบบปลูกให้คนได้กินอาหารปลอดภัย ปลอดภัย อาทิ เมนู
เส้นหมี่น้ำยาปู เห็ดยามาบูชิตาเกะ ที่ได้เห็ดญี่ปุ่นแต่มาจากฟาร์ม
เกษตรกรไทยแท้ เส้นใยของเห็ดให้รสชาติไม่ต่างจากเห็ดเนื้อปูชั้นโต

พืชผักในร้านจะเน้นรับประทานตามฤดูกาล แม้ในเมนูจะไม่มีเนื้อสัตว์
แต่ทุกเมนูก็ผ่านการคิดค้นและไม่ทำให้รู้สึกขาดหายในเรื่องของ
รสชาติ อาทิ **เมียงกลีบบัว เคี้ยว 1 คำ มีสมุนไพรถึง 11 ชนิด** เช่น
ควินัว ชิง ตะไคร้ เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน หอมมะพร้าวคั่ว
รสเปรี้ยวอมหวานจากส้มโอ มะขามป้อมสรรพคุณชุ่มคอและวิตามินซี
สูง เพ็ดจากพริก ชิง หอมแดง และดอกดาหลาเพิ่มกลิ่นหอม รวมถึง
ขนมกล้วยบิทรุกรทรงเครื่อง ที่ใช้รสหวานจากน้ำตาลช่อดอก
มะพร้าว เพิ่มความอร่อยแบบครบรส ■

