



## 1. GI지수와 칼로리를 낮추기 위한 식재료를 사용합니다

- ☑ 현미, 귀리, 퀴노아로 밥을 짓고, 저탄수화물 & 고단백 식단면 파스타를 사용합니다
- ☑ 썬더버드 식단빵은 몸에 좋은 통밀, 호밀, 대두분으로 만들었으며, 설탕 및 계란, 우유 등을 넣지 않은 비건빵으로 더욱 건강하게 드실 수 있습니다.
- ☑ 식이섬유가 풍부한 복합탄수화물을 사용하여 같은 양을 먹어도 소화 속도가 느리고 포만감을 유지할 수 있습니다

## 2. 건강한 식재료만 사용합니다

- ☑ 최대한 자연과 가장 가까운 상태의 식재료를 사용하고, 가공 식품이나 정제된 곡물, 첨가제의 사용을 제한하여 클린 이팅 Clean Eating을 실천할 수 있습니다

## 3. 직접 만드는 건강한 소스만 고집합니다

- ☑ 비트로 케첩을 만들고, 모든 드레싱과 소스는 매장에서 직접 만들어 사용합니다

☎ 21381377    📷 sunthebud\_official    📍 SG다인힐

고객님의 소중한 말씀으로 다인힐이 변화합니다. ceo@dinehill.co.kr

건강하고 깨끗한 음식으로 더 나은 라이프 스타일을 제공합니다



NO SUGAR



NO FRYING



LOW CARB



LOW GI



LOW FAT

## 칼로리 얼마나 잘 알고 계신가요?

(100g 당)

채소류		과실류		버섯류		두류 및 그 제품		크림치즈	342kcal	닭다리살	201kcal			
가지	17kcal	귤	34kcal	느타리버섯	17kcal	강낭콩	156kcal	체다치즈	236kcal	닭날개	291kcal			
풋고추	23kcal	단감	48kcal	목이버섯	11kcal	두부	76kcal	모짜렐라치즈	215kcal	삼겹살	460kcal			
붉은고추	57kcal	레몬	34kcal	양송이버섯	17kcal	두유	70kcal		난류	한우 등심	249kcal			
고수	32kcal	딸기	34kcal	송이버섯	21kcal	완두콩	116kcal			달걀	136kcal	한우 갈비	307kcal	
양배추	19kcal	자몽	30kcal	팽이버섯	20kcal	견과류	땅콩	525kcal	달걀 흰자	41kcal	당류 및 그 제품			
녹색완두콩	93kcal	망고	64kcal	표고버섯	18kcal			브라질넛	655kcal	달걀 노른자		353kcal	백설탕	387kcal
당근	25kcal	애플망고	46kcal	곡류 및 그 제품	오트밀	348kcal	밤	133kcal	메추라기알	167kcal	흑설탕	392kcal		
미나리	19kcal	바나나	79kcal			쌀밥	136kcal	아몬드	583kcal	어패류	연어	106kcal	아카시아꿀	296kcal
풋마늘	26kcal	무화과	54kcal	통밀	330kcal	호두	671kcal	참다랑어	113kcal		대아	76kcal	단풍나무시럽	260kcal
브로콜리	38kcal	멜론	38kcal	소면	137kcal	피칸	691kcal	오징어	95kcal	유지류	굴	80kcal	올리브유	800kcal
적양배추	33kcal	황도	45kcal	스파게티	129kcal	코코넛	660kcal	문어	74kcal		우유	66kcal	버터	761kcal
샐러리	14kcal	백도	36kcal	구황작물류	감자	56kcal	저지방우유	36kcal	육류	닭	233kcal	콩기름	915kcal	
시금치	29kcal	배	45kcal		고구마	86kcal	휘핑크림	400kcal		닭가슴살	109kcal	참기름	917kcal	
양파	20kcal	사과	49kcal	곤약	6kcal	비건파마산치즈	279kcal							
오이	12kcal	블루베리	45kcal											
방울토마토	19kcal	살구	30kcal											
단호박	70kcal	아보카도	120kcal											
파프리카	12kcal	수박	31kcal											
비트	30kcal	석류	72kcal											

\*출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라 칼로리 사전, 네이버, Fat Secret 등 참고  
\*제품에 따라 칼로리 정보에 차이가 있을 수 있습니다



고단백 식물성 단백질면

# 식단면 생파스타

**단백질 38 g**  
Protein

**순탄수 12 g**  
\*Net Carbs  
탄수화물에서 식이섬유를 제외한 값

**식이섬유 8 g**  
Dietary Fiber

**Non-GMO 대두**  
안전한 원료 사용

\*식단면 생파스타 1개 기준



### 바질페스토 파스타 19.0

알감자, 블랙올리브, 방울토마토에 바질페스토를 곁들여 비건 파마산치즈를 뿌린 스파게티

524kcal



### 나폴리탄 파스타 21.0

베라미트 미트볼, 베라미트 민스 등 식물성 재료로 만든 스파게티

594kcal

### 참깨 크림 씨푸드 파스타 23.0

신선한 해산물과 비건 마요네즈, 참깨, 흑임자를 넣은 소스가 조화로운 콜드 스파게티

558kcal



### 포르치니 버섯페스토 파스타 20.0

마늘, 양파, 포르치니, 비건 파마산 치즈에 버섯페스토를 넣은 비건 스파게티

294kcal



고단백 식물성 단백질면

식단면 생파스타

| 식이섬유가 풍부한 식물성 저탄수화물 & 고단백 파스타 생면으로 만들었습니다

Vegetarian

고수가 들어있습니다

# SOUP & SALAD

최대한 자연과 가장 가까운 상태의 식재료를 사용하고, 가공 식품이나 정제된 곡물, 첨가제의 사용을 제한합니다



케일 시저 샐러드

## Sweet Potato Veloute 호박고구마 벨루페

트러플 향 가득한 수비드 호박고구마 수프 (호박고구마, 레지아노 치즈) **469kcal**

12.0

## Kale Caesar Salad 케일 시저 샐러드

로메인, 케일, 뉴그린, 방울토마토, 베라미트 민스, 비건 파마산치즈 + 비건 시저 드레싱 **260kcal**

16.0

## Shrimp Thai Salad 새우 타이 샐러드

망고, 오이, 새우, 코코넛슈레드, 방울토마토 + 레몬그라스 타이 드레싱 **399kcal**

19.0

## Mediterranean Super Salad 지중해식 슈퍼 샐러드

올리브, 페타치즈, 그레인, 아보카도, 칩피 + 바하 소스 **669kcal**

22.0

## Clean Cobb Salad 클린 콥 샐러드

고구마, 계란, 페타치즈, 아보카도, 올리브 + 클린 아일랜드 드레싱 **332kcal**

15.0

## Grilled Vegetable Salad 그릴 야채 샐러드

팔라펠, 단호박, 아보카도, 방울토마토, 컬리플라워, 미니양배추, 브로컬리 + 오리엔탈 드레싱 **330kcal**

17.0



지중해식 슈퍼 샐러드



클린 콥 샐러드



새우 타이 샐러드

## ADD PROTEIN

메뉴에 단백질을 추가해서 완벽한 한끼를 완성해보세요

Aged Salmon 숙성 연어 <b>99kcal</b>	8.0	Grilled Salmon 그릴 연어 <b>99kcal</b>	9.0
Grilled Flat Iron 그릴 부채살 <b>147kcal</b>	10.0	Falafel 팔라펠 (7ea) <b>242kcal</b>	6.0
Sous Vide Grilled Chicken Breast 수비드 그릴 닭가슴살 <b>140kcal</b>	10.0	Buffalo Shrimp 버팔로 슈림프 (5ea) <b>88kcal</b>	7.0
Better Meat (Hamburg) 베라미트 (햄버) <b>177kcal</b>	6.0		

## ADD ON

모든 메뉴에 다양하게 추가하여 드실 수 있습니다

Sweet Potato 고구마 <b>129kcal</b>	4.5	Brown Rice 현미밥 <b>158kcal</b>	4.5
Avocado 아보카도 <b>102kcal</b>	5.5	Super Grain Rice 슈퍼 그레인 라이스 <b>115kcal</b>	4.5

# CLEAN NOODLE



식이섬유가 풍부한 식물성 저탄수화물 & 고단백  
식단면 생파스타를 사용합니다

## COLD

Salmon Soba Makki 20.0  
연어 소바마끼 506kcal

Basil Pesto Spaghettis 19.0  
바질페스토 파스타 524kcal

Sesame Cream Seafood Spaghettis 23.0  
참깨 크림 씨푸드 파스타 558kcal

Perilla Oil Noodles 18.0  
들기름 막국수 484kcal

## HOT

Napolitain Spaghettis 21.0  
나폴리탄 파스타 594kcal

✓ Porcini Mushroom Pesto Spaghettis 20.0  
포르치니 버섯페스토 파스타 294kcal

Stir-fried Squid Fried Noodles 22.0  
갑오징어 야끼소바 356kcal



포르치니 버섯페스토  
파스타



연어 소바마끼



✓ Vegetarian

# SANDWICH & SNACK

✓ Vegetarian

고수가 들어있습니다

썬더버드 식단빵은 몸에 좋은 통밀, 호밀, 대두분으로 만들었으며, 설탕 및 계란, 우유 등을 넣지 않은 비건빵으로 더욱 건강하게 드실 수 있습니다.



비건 그릴 치즈 샌드위치

✓ **Vegan Grilled Cheese Sandwich**  
비건 그릴 치즈 샌드위치 **410kcal**

17.0

**Avocado Toast**  
아보카도 토스트 **547kcal**

19.0



아보카도 토스트

**Italian Chicken Breast Sandwich**  
닭가슴살 샌드위치 **486kcal**

19.0

✓ **Better Meat Chorizo Taco**  
베리미트 초리조 타코 **589kcal**

20.0



쉬림프 반미 샌드위치

✓ **Shrimp Bahn Mi Sandwich**  
쉬림프 반미 샌드위치 **396kcal**

20.0

**Clean Topokki (for 2)**  
클린 떡볶이 (2인) **1,520kcal**  
Add on Cheese 치즈 추가 **3.0**

28.0



클린 떡볶이

## ADD PROTEIN

메뉴에 단백질을 추가해서 완벽한 한끼를 완성해보세요

Aged Salmon 숙성 연어 <b>99kcal</b>	8.0	Grilled Salmon 그릴 연어 <b>99kcal</b>	9.0
Grilled Flat Iron 그릴 부채살 <b>147kcal</b>	10.0	Falafel 팔라펠 (7ea) <b>242kcal</b>	6.0
Sous Vide Grilled Chicken Breast 수비드 그릴 닭가슴살 <b>140kcal</b>	10.0	Buffalo Shrimp 버팔로 쉬림프 (5ea) <b>88kcal</b>	7.0
Better Meat (Hamburg) 베리미트 (암박) <b>177kcal</b>	6.0		

## ADD ON

모든 메뉴에 다양하게 추가하여 드실 수 있습니다

Sweet Potato 고구마 <b>129kcal</b>	4.5	Brown Rice 현미밥 <b>158kcal</b>	4.5
Avocado 아보카도 <b>102kcal</b>	5.5	Super Grain Rice 슈퍼 그레이인 라이스 <b>115kcal</b>	4.5

Vegetarian

고수가 들어있습니다

# RICE BOWL

칼로리 및 혈당 지수 조절에 도움을 주는 현미, 흑현미, 귀리, 퀴노아로  
정성스럽게 지은 다이어트 밥을 사용합니다



참치 포케 덮밥

**Aged Salmon Rice Bowl**  
다시마 숙성 연어 덮밥 **375kcal**

27.0

**Steak Rice Bowl**  
스테이크 덮밥 **389kcal**

21.0

 **Tuna Poke Rice Bowl**  
참치 포케 덮밥 **398kcal**

27.0

 **Burrito Bowl**  
부리또 볼 (베이지) **528kcal**  
부리또 볼 (버팔로 쉬림프) **482kcal**  
부리또 볼 (그릴 부채살) **613kcal**

22.0

24.0

25.0



스테이크 덮밥



토마토 치킨 스투 라이스

**Better Meat Bulgogi Bibimbap**  
베리미트 불고기와 수란 비빔밥 **592kcal**  
\*수란 제외 시  베지테리언으로 제공됩니다.

21.0

**Tomato Chicken Stew Rice**  
토마토 치킨 스투 라이스 **562kcal**

21.0



부리또 볼 (그릴 부채살)

## ADD PROTEIN

메뉴에 단백질을 추가해서 완벽한 한끼를 완성해보세요

Aged Salmon 숙성 연어 <b>99kcal</b>	8.0	Grilled Salmon 그릴 연어 <b>99kcal</b>	9.0
Grilled Flat Iron 그릴 부채살 <b>147kcal</b>	10.0	Falafel 팔라펠 (7ea) <b>242kcal</b>	6.0
Sous Vide Grilled Chicken Breast	10.0	Buffalo Shrimp	7.0
수비드 그릴 닭가슴살 <b>140kcal</b>		버팔로 쉬림프 (5ea) <b>88kcal</b>	
Better Meat (Hamburg) 베리미트 (암박) <b>177kcal</b>	6.0		

## ADD ON

모든 메뉴에 다양하게 추가하여 드실 수 있습니다

Sweet Potato 고구마 <b>129kcal</b>	4.5	Brown Rice 현미밥 <b>158kcal</b>	4.5
Avocado 아보카도 <b>102kcal</b>	5.5	 Super Grain Rice 슈퍼 그레인 라이스 <b>115kcal</b>	4.5

# PROTEIN PLATE

건강한 요리를 위해 튀김 요리를 배제하였으며,  
수비드와 그릴 등으로 조리하여 맛도 영양도 놓치지 않았습니다

**Porcini Tenderloin Steak** 32.0

포르치니 안심 스테이크 *380kcal*

**Chicken Breast Steak** 24.0

닭가슴살 스테이크 *309kcal*

**Better Meat Hamburger Steak** 24.0

베러미트 함박 스테이크 *698kcal*

**Salmon Steak** 32.0

연어 스테이크 *334kcal*

## CHOICE 1 CARB WITH YOUR PROTEIN

프로틴 메뉴에 탄수화물 메뉴 한가지를 선택하실 수 있습니다.

Sweet Potato Purée

고구마 퓨레 *179kcal*

Sweet Potato

고구마 *129kcal*



Super Grain Rice

슈퍼 그레인 라이스 *115kcal*



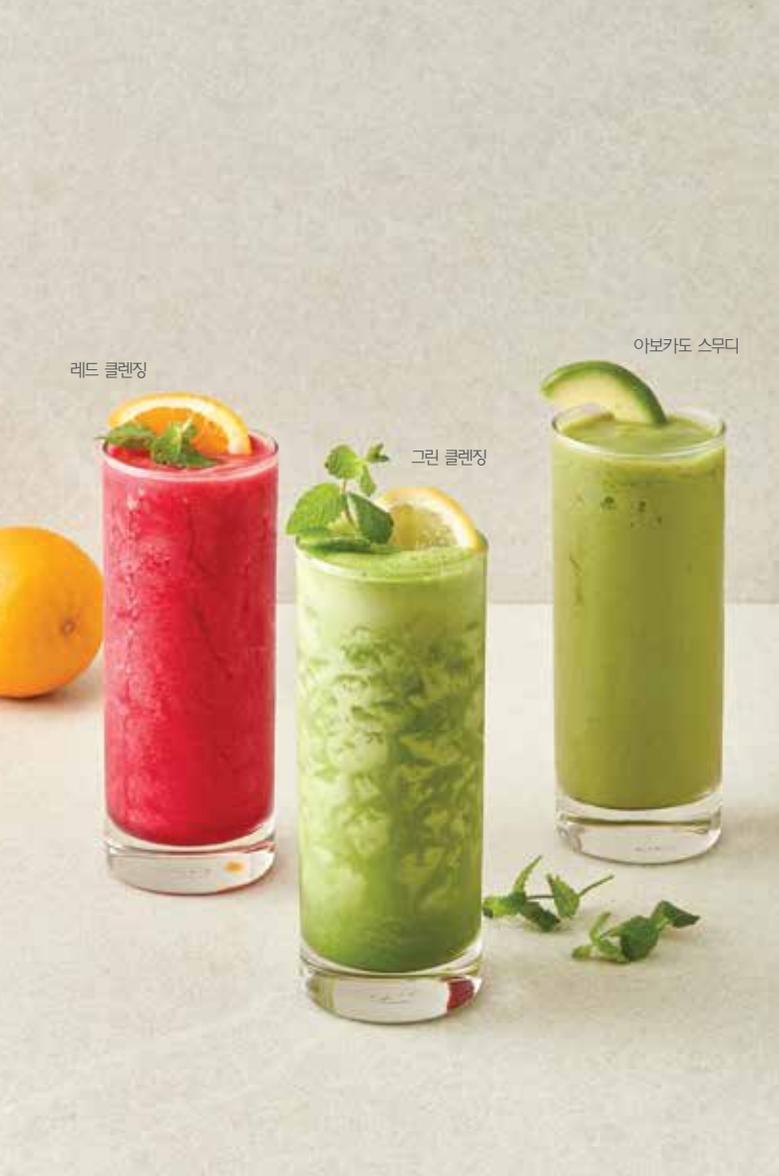
베러미트 함박 스테이크



연어 스테이크



\*베러미트 함박 스테이크 제외



레드 클렌징

그린 클렌징

아보카도 스무디

## SMOOTHIE

<b>Green Cleansing</b> 그린 클렌징	9.0
시금치, 브로컬리, 케일, 파인애플, 유자	
<b>Red Cleansing</b> 레드 클렌징	9.0
비트, 오렌지, 파인애플	
<b>Very Berry</b> 베리 베리	9.0
아로니아, 블루베리, 딸기, 요거트	
<b>Avocado Smoothie</b> 아보카도 스무디	9.0
아보카도, 바나나, 시금치, 아몬드 브리즈	
<b>Protein Coffee</b> 프로틴 커피	10.0
프로틴 파우더, 아몬드 브리즈, 시나몬가루, 에스프레소	
<b>Protein Shake</b> 프로틴 셰이크	10.0
프로틴 파우더, 바나나, 아몬드 브리즈	

## TEA

	HOT	ICED
<b>Milk Tea</b> 밀크티	7.0	7.0
<b>Blueberry Rooibos</b> 블루베리 루이보스	8.0	9.0
<b>Tangerine Ginger</b> 탠저린 진저	8.0	9.0
<b>Peach Blossom</b> 피치 블라썸	8.0	9.0

## FRESH JUICE

<b>Orange / Grapefruit / Tomato / Seasonal</b>	9.0
오렌지 / 자몽 / 토마토 / 계절 과일 주스	

## DESSERT

✓ Choco Cake 초코 케익	8.0
Matcha Cake 말차 케익	8.0

## DRAFT BEER

Stella Artois 스텔라 아르투아 330ml	10.0
------------------------------	------

## DRINKS

Barneys Newyork 바니스뉴욕 330ml 내추럴 스프링 워터 / 스파클링 스프링 워터	6.0
Bundarberg 분다버그 375ml 진저비어 / 레몬라임	5.0
Coca Cola Zero 코카콜라 제로 355ml	4.0
Sprite Zero 스프라이트 제로 355ml	4.0
Noah's 노아 260ml	6.0
Kombucha 콤부차 275ml	6.5

## ESPRESSO

	HOT	ICED
Espresso 에스프레소	6.0	
Americano 아메리카노	6.0	6.5
Latte 라떼	6.5	7.0
Vanilla Latte 바닐라 라떼 <small>*바닐라빈과 천연당으로 만든 수제 바닐라 시럽</small>	7.5	8.0
Cappuccino 카푸치노	6.5	7.0
Mocha 모카 <small>*발로나 카카오 가루와 천연당으로 만든 수제 초코 시럽</small>	7.5	8.0
Decaf Americano 디카페인 아메리카노	7.5	8.0
Decaf Latte 디카페인 라떼	8.0	8.5
Shot 샷 추가		1.0

## DUTCH

	ICED
Dutch Coffee 더치 커피	8.0
Dutch Latte 더치 라떼	8.5

## LATTE (NON-ESPRESSO)

	HOT	ICED
Sweet Potato Latte 고구마 라떼	8.0	
Choco Latte 초코 라떼 <small>*발로나 카카오 가루와 천연당으로 만든 수제 초코 시럽</small>	7.5	8.0

## WINE LIST



### Glass Of Wine

**R** **Chateau Beauchene, Cotes du Rhone Premier Terroir** 19 90  
*France Grenache, Syrah/Shiraz, Mourvedre*

**W** **Femar, Epicuro Chardonnay Fiano** Italy 13 60  
*Chardonnay, Fiano*

### Champagne

**Krug, Grande Cuvee** France 590  
*Chardonnay*

**Dom Perignon** France 500  
*Chardonnay, Pinot Noir*

**Moet & Chandon Imperial** France 110  
*Pinot Noir, Pinot Meunie, Chardonnay*

### White

**Far Niente** U.S.A 230  
*Chardonnay*

**Au Bon Climat, Nuits-Blanches Chardonnay** U.S.A 160  
*Chardonnay*

**Pascal Jolivet, Sancerre Blanc** France 90  
*Sauvignon Blanc*

### Red

**Chateau Teyssier** France 90  
*Merlot, Cabernet Franc*

**Mirafiore, Barolo** Italy 180  
*Nebbiolo*

**Borgo del Mandorlo, Primitivo di Manduria** Italy 99  
*Primitivo*

### Red

**Shafer, One Point Five** U.S.A 290  
*Cabernet Sauvignon*

**Caymus, Napa Valley** U.S.A 240  
*Cabernet Sauvignon*

**Joseph Phelps, Innisfree** U.S.A 100  
*Cabernet Sauvignon*

## NATURAL WINE



### Sparkling

**Domaine Pignier Cremant du Jura Brut Nature NV** France 75  
*Chardonnay*

### White

**Domaine Mouressipe Chimere** France 80  
*Cinsault*

**Domaine Mouressipe Galejade** France 75  
*Cinsault*

### Red

**Domaine Matin Calme Mano a Mano** France 70  
*Carignan*

**Domaine Mouressipe Le Vaoury Blanc** France 75  
*Merlot, Syrah*

## ORGANIC WINE

---



*White*

**Mirafiore Langhe** *Italy* 140

*Nascetta*

**Frog's Leap Chardonnay Shale and Stone Napa Valley** *U.S.A* 95

*Chardonnay*

**Menade La Mision Verdejo** *Spain* 90

*Verdejo*

*Red*

**Neleman Wolk** *Spain* 75

*Monastrell*