



I D E A L I T E

马来西亚首创 Malaysia 1st

正食养生餐厅

Wellness Educational Restaurant

目的 以正食养生概念，打造您的正确饮食。

使命 运用营养均衡的食材，以实惠的价格，让您方便享用美味的正食。

远景 人们都会运用正食养生概念，享受健康生活。

生命阳光4大精神

1. 无白糖，无白盐，无味精，无人造色素，无防腐剂
2. 全谷类食物，不含肉类
3. 采用低温烹饪技术
4. 所有食水必须过虑杀菌；蔬果必经臭氧除农药

The FOUR ESSENCES of IDEALITE food

1. No white sugar, white salt, MSG, synthetic coloring, and preservatives
2. Whole-grains, without meat
3. Adopt low-temperature cooking method
4. Water is sterilized & filtered; Fruits & vegetables are washed with ozone machine to remove chemical & pesticide residues

食在
养生

适合养生者食用，不含任何煎炸食物，
旨在让顾客吃得健康，营养丰富

Do not contain any fried ingredient. Healthy, nutritious & balance.

食在
美味

符合大众口味，少部分食材以橄榄油轻微煎煮，
让食物更香更好吃。
旨在让顾客吃得安全又美味。

*Contain lightly fried ingredient (using Pomace olive oil).
Safe & delicious.*

沙拉 Salad

SL1 酸甜水果沙拉
Sweet Sour Fruits Salad



RM 5.70

新鲜水果配上酸甜水果醋，饭前来一份，美味又开胃。

SL2 咖哩豆腐沙拉
Curry Tofu Salad



RM 5.70

Like

咖喱优格配上浓浓豆香的豆腐，营养均衡，风味独特。

SL3 核桃蔬菜沙拉
Walnut Vege Salad



RM 6.70

核桃优格凉拌新鲜蔬菜，绝对是养生一族的最爱。

SL4 优格珊瑚草沙拉
Coral Salad with Yogurt



RM 6.70

新鲜优格巧妙的让珊瑚草的味道变化多端。

健康小食 Side Dish

SD1 健康薄饼
Poh Piah



RM 4.70

SD2 白玉薄饼
Jade Poh Piah



RM 4.70

SD3 紫菜寿司筒
Seaweed Roll Sushi



RM 7.70

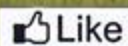
SD4 蔬菜寿司
Vege Sushi



RM 6.70



SD5 酵素珠常粉
Chee Cheong Fun



RM 3.70

我们不用虾膏，而用独特配方酿制的酵素调味。吃一口，层次丰富的口感立即涌现，深受大马人喜爱！

套餐 Set Meal

S01 香浓咖喱套餐
Curry Set Meal



RM 9.70

咖喱
糙米饭
沙拉
自制豆腐
水果一份

Curry,
brown rice,
salad, tofu,
fruits

S02 家乡卤味套餐
Lo Set Meal



RM 9.70

卤味
糙米饭
沙拉
自制豆腐
水果一份

Lo soup,
brown rice,
salad, tofu,
fruits

S03 香辣干咖喱套餐
Dry Curry Set Meal



RM 9.70

Like

咖喱马铃薯
糙米饭
沙拉
自制豆腐
水果一份

Curry potatoes,
brown rice,
salad, tofu,
fruits

S04 特色杏鲍菇套餐
Eryngii Mushroom



RM 9.70

Like

杏鲍菇
糙米饭
沙拉
自制豆腐
水果一份

Eryngii
Mushroom,
brown rice,
salad, tofu,
fruits

套餐 Set Meal

S05 蔬菜養生套餐
Vegetable Set Meal



RM 9.70

南瓜汁蔬菜
糙米飯
沙拉
自制豆腐水
果一份
Vege with
pumpkin,
brown rice,
salad, tofu,
fruits

S06 “蒸” 養生套餐
Steam Vege Set Meal



RM 9.70

清蒸蔬菜
糙米飯
沙拉
自制豆腐水
果一份
Steam vege,
brown rice,
salad, tofu,
fruits

正食
養生

所謂「正食」，又稱為
「正確飲食法」或
「回歸自然飲食法」

饭类 Rice

R01

客家擂茶饭

Hakka Lei Cha

RM 12.70

Like



客家擂茶多门多派，
口味各异，生命阳光把
客家擂茶本土化，檳城
化，让您吃一口，马
上爱上它。

RM 9.70 (1pax) RM 16.70 (2pax)

Like

很多人认为吃肉骨茶后会热气，但是
生命阳光的肉骨茶不但吃了不会热气而
且不会口渴(无味精)。此高纤维素肉骨
茶，由超过10种材料配制而成哦！



R02 素肉骨茶

Vege Bak Kut Teh



R03 招牌青咖喱饭

Green Curry Rice



RM 9.70

淡淡的植物奶味，清香辛辣的口感，
让您的舌头体验一次难忘的旅程。



面 Noodle

N01 有机咖哩拉面

Organic Curry Ramen



RM 9.70

Like

Noodle Selection/

面类选择:

- Spinach/菠菜
- Pumpkin/南瓜
- Buckwheat/荞麦

有吃过不放椰浆的美味咖哩吗?

生命阳光用有机植物奶成功创出了媲美椰浆咖哩的咖哩汁, 配上不同口味的有机拉面, 实在值得一试!

N02 有机东炎拉面

Organic Tomyam Ramen



RM 11.70

特调的香辣东炎汤汁, 带您探索泰国美食之旅。

N03 有机卤味拉面

Organic Lo Ramen



RM 9.70

卤蛋及豆腐的口味刚好, 丝毫不腻。

面 Noodle

N04 有机干捞拉面
Organic Dry Ramen



RM 9.70



Noodle Selection/
面类选择:

- Spinach/菠菜
- Pumpkin/南瓜
- Buckwheat/荞麦

特制调味料拌上不同口味的有机拉面，蔬菜分量，味道都属一流，非常受客户喜爱。赞！

N05 有机清汤拉面
Organic Soup Ramen



RM 9.70

以黄豆慢火熬成的高汤，加上各类蔬菜，不油不腻的汤头，十分符合养生风潮，吃得清爽无负担。鲜甜美味，适合淡口味人士享用。

面 Noodle

N06 番茄意大利面
Tomato Spaghetti



RM 9.70

Like

酱汁由完整的番茄进行熬煮而成，每一口充满了浓郁的番茄香味，而且不含任何加工酱汁。澳大利亚大师漂洋传艺。



N07 素肉骨茶面线
Vege Bak kut Teh Misua



RM 9.70

素肉骨茶配上面线食用，风味清新，更显自然乐活。



N08 招牌青咖喱拉面
Green Curry Ramen



RM 9.70

淡淡的植物奶味青咖喱，配上有机面条，口感扎实，清香辛辣的口感，让您的舌头体验一次难忘的旅程。



火锅 Steamboat

SB1

营养健康东炎火锅

Tomyam Steamboat

(with Brown Rice)



RM 17.70 (1pax)

RM 27.70 (2pax)



食在
美味

特调的有机香辣东炎汤汁，配上蔬菜的甜美香味，展现出不可思议的麻辣香。

食在
养生

RM 15.70 (1pax) RM 25.70 (2pax)

由多种蔬菜熬煮而成，营养价值极高。鲜甜不腻，十分符合养生风潮，吃得清爽无负担。适合淡口味人士享用。

SB2 营养健康火锅

Nutritious Steamboat

(with Brown Rice)



健康甜点 Dessert

D01 七色豆养生糊
7 Color Bean Paste



RM 4.70

D02 白果腐竹
Ginkgo Fuyu



RM 4.70

D03 豆奶银耳
Soya Yin Er



RM 4.70



D04 招牌黑芝麻糊
Signature Sesame Paste



生命阳光特制招牌芝麻糊。
一口喝下，不仅满足，更洋溢了
满满的幸福滋味。

RM 5.70

👍 Like

RM 1.70

👍 Like

高纤维的蒟蒻，
深受大人小孩
的喜爱

D05 龙珠果蒟蒻
Dragon Fruit
Konyaku Jelly



饮料 Drinks

热饮

W01 Organic Cocoa Oatmilk
有机巧克力植物奶 RM 6.70

W02 Organic 5 Grain Energy Oatmilk
有机五谷植物奶 RM 4.70

W03 Hazelnut Coffee
榛果咖啡 RM 4.70

W04 Organic Soya Milk (sugar free)
无糖有机豆奶 RM 4.70

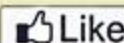


W05 Homemade Soya Milk (cold)
自制豆奶 (冷) RM 2.70

W06 Almond Coffee
杏仁咖啡 RM 6.70

W07 High Calcium Almond Tea
古早味高钙杏仁茶 RM 6.70

W08 Pumpkin Barley
金瓜薏米 RM 3.70



W09 Luo Han Guo
罗汉果 RM 1.70

W10 Filtered Water
过滤水 RM 0.70

W08 金瓜薏米
Pumpkin Barley



W03 榛果咖啡
Hazelnut Coffee



绿茶

W11 Organic Green Tea
有机绿茶 RM 3.70

W12 Organic Assam Tea
有机酸梅茶 RM 3.70

W13 Organic Lemongrass Green Tea
有机柠檬香草绿茶 RM 3.70

W14 Organic Masala Chai
有机马萨拉口味茶 RM 3.70

饮料 Drinks

果汁

- | | | | |
|-----|------------------------------------|---------|----------------------|
| W11 | Pure Fruit Juice
纯果汁 | RM 6.70 | |
| W12 | Passion Fruits Mix Juice
白香果养颜露 | RM 6.70 | Like |
| W13 | Lemonade
鲜榨柠檬汁 | RM 3.70 | |

养生糊

- | | | | |
|-----|---------------------------------------|---------|----------------------|
| W18 | Purple Rice Yam & Nuts Paste
紫米紫山药 | RM 6.70 | |
| W19 | Yam & Job's Tear Paste
山药薏仁 | RM 6.70 | |
| W20 | Mixed Nuts Paste
坚果百汇 | RM 7.70 | Like |





马来西亚首创 Malaysia 1st

正食养生餐厅

Wellness Educational Restaurant

为了您的健康, 我们特别选用...
For your healthiness, we selected ...

自来水

Water (RM 0.01 L)

紫外线过滤水

Ultraviolet filtered water (RM 0.20 L)

白糖

White Sugar (RM 2.40 kg)

有机黑蔗糖

Organic Brown Sugar (RM 9.70 kg)

白盐

White Salt (RM 1.00 kg)

喜马拉雅山盐

Himalaya Rock Salt (RM 5.80 kg)

白米

White Rice (RM 2.40 kg)

糙米

Brown Rice (RM 4.00 kg)

普通食油

*Normal Cooking Oil
(RM 2.80 L)*

橄榄油及葡萄籽油

*Olive Oil or Grape seed Oil
(RM 22.50 L)*

最好的食材只款待热爱健康的您!!!
Best ingredient only for your healthier life !!!