

FEEDING GOOD.



**THE LONGEVITY
KITCHEN**

M I L A N O

The Longevity Kitchen è un innovativo format di healthy food ispirato alle abitudini e ai segreti delle persone più longeve e sane del pianeta: coloro che vivono nelle Blue Zone.

Ispirandoci alle loro ricette, sapori e superfood, il nostro team di medici, nutrizionisti e chef ha dato vita ad uno stile unico di cucina salutare e sostenibile.

Abbiamo unito la nostra expertise nell'ambito della longevità alla passione per la nutrizione dando vita a un progetto unico ed innovativo, dedicato al benessere personale attraverso un'alimentazione evoluta.

The Longevity Kitchen is an innovative healthy food format inspired by the habits and secrets of the longest-living and healthiest people on the planet: those who live in the Blue Zones. Inspired by their recipes, flavors and superfoods, our team of doctors, nutritionists and chefs has created a unique style of healthy and sustainable cooking.

We have combined our expertise in longevity with our passion for nutrition to create a unique and innovative project dedicated to personal well-being through advanced nutrition.



TO SHARE

Focaccia^{TLK} Bianca

Plain focaccia^{TLK}

3,00 € 4pz

Alice

Focaccia^{TLK} con alici marinate, caprino e valeriana

*Focaccia^{TLK} with marinated anchovies, goat cheese
and valerian*

8,00 €

Wild Guaca

Focaccia^{TLK} con salmone selvaggio,
guacamole e rucola

*Focaccia^{TLK} with wild salmon, guacamole
and rocket salad*

8,00 €



LACTOSE FREE

Beet Mayo

Focaccia^{TLK} con verdure grigliate, maionese vegetale
e rapa rossa

*Focaccia^{TLK} with grilled vegetables, veggie mayonnaise
and beetroot*

7,00 €



LACTOSE FREE

TLK L'impasto della nostra focaccia è arricchito dalla fibra naturale JAXplus® con arabinosilani solubili, che rallentano l'assorbimento del glucosio e modulano i dannosi picchi glicemici.

The dough of our focaccia is enriched by JAXplus® natural fiber with soluble arabinosylans, which slows glucose absorption and modulates harmful glycemic spikes.



T L K

TO SHARE

Chili Tacos

Tortilla con pollo, sriracha, feta, peperoni e lime
Chicken tacos with sriracha, feta, bell peppers and lime 7,00 € 3pz

Fresh Tacos

Tortilla con gamberetti, lime, yogurt e pepe
Shrimps tacos with lime, yogurt and pepper 8,00 € 3pz

Taco Lindo

Tortilla con ceci, yogurt, lime e peperoni
Tacos with chickpeas, yogurt, lime and bell peppers 7,00 € 3pz

Croquetas Ricas

Crocchette di baccalà con cocco e zucca
Codfish croquettes with coconut and pumpkin 7,50 € 3pz



LACTOSE FREE



T L K

BLUE ZONES

MAIN COURSES



Un diverso approccio alla vita, un diverso approccio alla gestione dello stress, una vita più lunga e più sana.

A different approach to life, a different approach to stress management, a longer and healthier life.

Fregua

Fregola con gamberi, bottarga di muggine e zucchine

Fregola with shrimp, mullet roe and zucchini

15,00 €

La fregola è una piccola pasta tipica della Sardegna, si tratta di piccole palline di grano duro e acqua tostate nel forno.

Fregola is a small pasta typical of Sardinia; it consists of small balls of durum wheat and water toasted in the oven.



LACTOSE FREE

Mediterranea

Polpo su crema di ceci con pinoli e coste

Octopus with chickpea cream, pine nuts and spinach

16,00 €



LACTOSE FREE

Sea Stone

Sgombro con spinaci, basilico, prezzemolo e pinoli

Mackerel with spinach, basil, parsley and pine nuts

16,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE

LO SAPEVI CHE

Il pesce azzurro, come lo sgombro, è ricco di Omega3 - un acido grasso benefico per la tua salute.

Bluefish, such as mackerel, is rich in Omega3-a fatty acid good for your health.



T L K

BLUE ZONES

MAIN COURSES



Vivere insieme cantando e ballando, un'abitudine di grande importanza nella vita di questa Blue Zone.

Living together singing and dancing, a habit of great importance in the life of this Blue Zone.

Kalamari

Totano ripieno di cous cous e verdure
Stuffed squid with cous cous and vegetables

16,00 €



Fit Feta

Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche
Black rice with feta, sun-dried tomatoes and Taggiasca olives

13,00 €



Tabuleh Mediterraneo

Tabuleh con verdure e pesce spada
Tabuleh with vegetables and swordfish

14,50 €



LO SAPEVI CHE

La feta è un tipico formaggio greco ricco di proteine di alta qualità e minerali.
Feta is a typical Greek cheese rich in high quality protein and minerals.



BLUE ZONES

MAIN COURSES



Ingredienti di origine vegetale rappresentano il fil rouge dell'alimentazione dei suoi abitanti.
Plant-based ingredients are the common thread in the diet of its inhabitants.

Yellow Crunchy

Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi

Cous cous with chickpeas, almonds and sun-dried tomatoes

11,50 €



GLUTEN FREE



VEGAN

Beyond Sour

Burger di carne vegetale con coste e spinaci

Vegetable meat burger with spinach

15,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN

Energy Greens

Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi,
fagioli neri, aneto e menta

*Vegan meatballs with asparagus, sun-dried tomatoes,
black beans, dill and mint*

14,50 €



GLUTEN FREE



VEGAN

LO SAPEVI CHE

La comunità avventista di Loma Linda segue una dieta vegetariana ricca in verdura, frutta e legumi.

The Adventist community of Loma Linda follows a vegetarian diet rich in vegetables, fruits and legumes.



BLUE ZONES

MAIN COURSES



Hara Hacı Bu, Moai e Ikigai: tre concetti chiave per il benessere degli abitanti di questa regione.

Hara Hacı Bu, Moai and Ikigai: three key concepts for the well-being of the inhabitants of this region.

Zen Noodles

Noodles con gamberi e verdure

Noodles with shrimps and vegetables

13,00 €



Midnight Salmon

Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta

Salmon with black rice, peas, asparagus and mint

14,00 €



Golden Chicken

Pollo yakitori con riso al cocco, banana e zucchine

Yakitori chicken with rice, coconut, banana and zucchini

15,50 €



LO SAPEVI CHE

Il riso nero è ricco di antiossidanti, in particolare antociani, che combattono lo stress ossidativo.

Black rice is rich in antioxidants, especially anthocyanins, which fights oxidative stress.



BLUE ZONES

MAIN COURSES



Rallenta, non c'è fretta. Segui il tuo piano di vita dedicandogli il tempo che richiede.

Slow down, there's no rush. Follow your life plan by giving it the time it requires.

Sunrise

Quinoa con gamberi, salsa curry e cocco
Quinoa with shrimps, curry sauce and coconut

15,50 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE

Cous Cous Arcobaleno

Cous cous con gamberi, nocciole e curcuma
Cous cous with shrimps, hazelnuts and turmeric

14,50 €



LACTOSE FREE

Insalata Ironman

Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi
Red quinoa with yam, feta and cranberries

12,50 €



GLUTEN FREE



VEGETARIAN

LO SAPEVI CHE

Le patate, consumate frequentemente a Nicoya, sono ricche di nutrienti, vitamine e fibra.
Yams are frequently eaten in Nicoya, rich in nutrients, vitamins and fiber.



T L K

MAIN COURSES

SOUPS

Purple

Vellutata con rape rosse, patate viola e more

Cream soup with beetroot, purple potatoes and blackberries

7,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN

Green

Vellutata con zucchine, patate, porri, spinaci e basilico

Cream soup with zucchini, potatoes, leeks, spinach and basil

8,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN

Orange

Vellutata con zucca e batata con zest di arancia

Cream soup with pumpkin, yam with orange zest

7,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN

Minestrone della Longevità

Minestrone con fagioli, carote, cavolo nero e fregola

Soup with beans, carrots, kale and fregola

12,00 €

La fregola è una piccola pasta tipica della Sardegna, si tratta di piccole palline di grano duro e acqua tostate nel forno.

Fregola is a small pasta typical of Sardinia; it consists of small balls of durum wheat and water toasted in the oven.



VEGAN

Zuppa di Lenticchie

Zuppa di lenticchie con porro e zenzero

Lentil soup with leek and ginger

13,50 €



GLUTEN FREE



VEGAN



T L K

MAIN COURSES

Parmigiana di Melanzane

Melanzane grigliate, pomodoro, mozzarella e parmigiano

Grilled eggplant, tomato, mozzarella and parmigiano

8,00 €



GLUTEN FREE



VEGETARIAN

Pollo con Riso al Curry

Pollo, latte di cocco, curry, riso basmati

Chicken, coconut milk, curry and basmati rice

8,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE

Paella di Pesce

Riso, calamari, merluzzo d'Alaska, cozze e peperoni

Rice, squids, Alaska pollack, mussels and peppers

8,00 €



GLUTEN FREE

LO SAPEVI CHE

Il Minestrone della Longevità è un tipico piatto sardo, a base di verdure e legumi, che fornisce una vasta gamma di vitamine, minerali e antiossidanti. La presenza di fibre aiuta a favorire la salute digestiva e mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Minestrone della Longevità is a typical Sardinian dish, made from vegetables and legumes, that provides a wide range of vitamins, minerals and antioxidants. The presence of fiber can promote digestive health and keep blood sugar levels stable.



MAIN COURSES

POKÈ & SALADS

Autunno

Riso integrale con pollo arrostito, hummus di ceci, crema di zucca, uovo sodo e anacardi
Brown rice with roasted chicken, chickpea hummus, pumpkin cream, hard-boiled egg and cashews

12,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE

Verano

Riso venere con salmone affumicato, gamberi arrostiti, guacamole e mandorle
Black rice with smoked salmon, roasted shrimps, guacamole and almonds

14,00 €



LACTOSE FREE

Chikara

Insalata iceberg, pomodorini confit, fagiolini, zafferano, patate e colatura di alici
Iceberg salad, confit cherry tomatoes, green beans, saffron, potatoes and anchovies sauce

10,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



VEGETARIAN

Insalata Crunchy

Spinaci, patate dolci, mandorle, feta e bacche di goji
Spinach, sweet potatoes, almonds, feta and goji berries

8,00 €



GLUTEN FREE



VEGETARIAN



T L K

DESSERTS

Brownie di Fagioli Rossi

Red Beans Brownie

Farina di grano saraceno, fagioli rossi, cioccolato fondente 70%, nocciole

Buckwheat flour, red beans, 70% dark chocolate, hazelnuts 6,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN

Tiramisù Tè Matcha

Matcha Tea Tiramisù

Panna fresca, savoiardi e polvere di tè matcha

Fresh cream, savoiardi biscuits and matcha tea powder 8,00 €



VEGETARIAN

Cheesecake Passion Fruit

Passion Fruit Cheesecake

Ricotta, meringa italiana e mascarpone con salsa al frutto della passione

Ricotta, Italian meringue and mascarpone cheese with passion fruit sauce 8,00 €

Macedonia

Fruit Salad

Frutta fresca di stagione

Seasonal fresh fruit 6,00 €



VEGAN

LO SAPEVI CHE

Il tè matcha è ricco di antiossidanti, in particolare catechine, che possono contribuire a proteggere le cellule dai danni causati dai radicali liberi.

Matcha tea is rich in antioxidants, particularly in catechins, which can help to protect cells from free radical damage.



T L K

COFFEE

Espresso

100% Arabica Blend

2,00 €

Espresso Macchiato

Con latte

With milk

2,00 €

Espresso Macchiato

Con latte di soia

With soy milk

2,20 €

Espresso Macchiato

Con latte di avena

With oat milk

2,20 €

The Longevity Coffee

100% Arabica blend single origin

3,00 €

☿ Miscela 100% Arabica composta da tre differenti varietà di caffè provenienti da El Salvador, Messico e Brasile. Il caffè presenta una leggerissima e piacevole acidità, portando in tazza corpo e note di cioccolato.

100% Arabica blend made up of three different coffee varieties from El Salvador, Mexico and Brazil. It has a very light and pleasant acidity, bringing chocolate notes to the cup.



T L K

BEVERAGE

The Longevity Water

Acqua Alcalina

Alcaline Water

1,20 €

💧 The Longevity Water è un'acqua oligominerale con pH 8,5 a basso contenuto di minerali e sodio, che favorisce la diuresi e agevola la digestione ed il benessere di cartilagini ed ossa.

The Longevity water is an oligomineral water with a pH of 8.5 low nerals and sodium, that promotes diuresis and eases digestion and the health of cartilages and bones.

Acqua Naturale in bottiglia

Bottled Still Water

3,50 €

Acqua Frizzante in bottiglia

Bottled Sparkling Water

3,50 €

The Longevity Beer

Birra chiara low carb, 3,5%, 33 cl.

Low carb beer, 3,5% alc., 33cl.

6,00 €



GLUTEN FREE

La ricetta esclusiva di The Longevity Beer racchiude i profumi delle Blue Zone combinando il luppolo Simcoe della California con il mirto della Sardegna e il sale marino della Grecia. Poco alcolica, con un basso contenuto di carboidrati, ma ricca di proprietà benefiche.

The exclusive recipe for The Longevity Beer contains the scents of the Blue Zones by combining Simcoe hops from California with myrtle from Sardinia and sea salt from Greece. Low in alcohol, low in carbohydrates, yet rich in beneficial properties.

Coperto

Include acqua microfiltrata gasata o naturale
e paniere di focaccia

*Includes microfiltered sparkling or still water
and focaccia basket*

2,50 €



