

FEEDING GOOD.



**THE LONGEVITY
KITCHEN**

MILANO

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.



CAFFETTERIA

	Sit-in	Service table
Acqua naturale e frizzante microfiltrata <i>Still and sparkling micro-filtered water</i>		
Acqua Longevity Kitchen Alcalina <i>Longevity Kitchen Alkaline Water</i>		1,20 €
<p>💧 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 e il benessere di cartilagini e ossa. <i>The Longevity water is an oligomineral water with a pH of 8.5 low minerals and sodium, which promotes diuresis and eases digestion and the health of cartilages and bones.</i></p>		
Acqua naturale e frizzante in bottiglia <i>Bottled still and sparkling water</i>		3,00 €
Espresso 100% Arabica blend	1,30 €	1,80 €
Espresso macchiato Con latte, latte di soia, latte di avena <i>With milk, soy milk, oat milk</i>	1,50 €	2,00 €
Espresso decaffeinato <i>Decaffeinated</i>	1,30 €	1,50 €
Caffè filtro <i>Filter coffee</i>	2,50 €	3,00 €



T L K

CAFFETTERIA

	Sit-in	Service table
The Longevity Coffee - Costa Rica Miele 100% Arabica Single Origin	2,00 €	2,50 €
<p><i>☿</i> Caffè 100% monorigine Arabica, risultato di una miscela di diverse varietà botaniche provenienti dalla Costa Rica. Il caffè presenta una piacevole acidità con note di nocciola e cioccolato. <i>100% single-origin Arabica coffee, the result of a blend of different botanical varieties from Costa Rica. It has a pleasant acidity with notes of hazelnut and chocolate.</i></p>		
Cappuccino 100% Arabica blend con latte 100% Arabica blend with milk	1,80 €	2,20 €
Cappuccino di soia 100% Arabica blend con latte di soia 100% Arabica blend with soy milk	2,20 €	2,50 €
Cappuccino di avena 100% Arabica blend con latte di avena 100% Arabica blend with oat milk	2,20 €	2,50 €

LO SAPEVI CHE

Il caffè attiva proteine antiossidanti presenti nelle nostre cellule che aiutano a contrastare i radicali liberi.

Coffee activates antioxidant proteins in our cells that help fight free radicals.



T L K

CAFFETTERIA

	Sit-in	Service table
Spremuta di arancia <i>Orange juice</i>	4,00 €	5,00 €
Spremuta di arancia e limone <i>Orange and lemon juice</i>	4,00 €	5,00 €
Spremuta di pompelmo <i>Grapefruit juice</i>	4,00 €	5,00 €

TÈ

Tè verde zenzero e limone <i>Ginger and Lemon Green Tea</i>	3,00 €
Tè verde Japan Bancha BIO <i>Organic Japan Bancha green tea</i>	3,00 €
Tè nero Ceylon OP Kenilworth <i>Ceylon OP Kenilworth black tea</i>	3,00 €
Tè nero mango e frutto della passione <i>Mango and passion fruit black tea</i>	3,00 €



T L K

TISANE

Detox

Anice, semi di finocchio dolce, buccia d'arancia, verbena di limone, radice di liquirizia, menta piperita, menta, camomilla

Anise, sweet fennel seeds, orange peel, lemon verbena, licorice root, peppermint, mint, chamomile

3,00 €

Dren

Anice, radice di liquirizia, semi di finocchio, semi di cardamomo, pepe nero, cannella, pezzi di zenzero, chiodi di garofano

Anise, licorice root, fennel seeds, cardamom seeds, black pepper, cinnamon, pieces of ginger, cloves

3,00 €

Slim

Rosmarino, foglie di ortica, bucce di rosa canina, rooibos, fiori di lavanda, pezzi di zenzero, tè Pu Erh fermentato, mate, semi di finocchio, radice di liquirizia, cannella, pepe, baccelli di cardamomo, chiodi di garofano

Lavender flowers, pieces of ginger, Pu Erh fermented tea, mate, fennel seeds, licorice root, cinnamon, pepper, cardamom pods, cloves

3,00 €

Energy

Bucce di cacao, liquirizia, semi di finocchio, mate

Cocoa peels, licorice, fennel seeds, mate

3,00 €



T L K

SMOOTHIES

Body

Mela, ananas, carota, papaya, zenzero
Apple, pineapple, carrot, papaya, ginger

6,50 €

Vitality

Mela, limone, tamarindo, agave, pepe di cayenna
Apple, lemon, tamarind, agave, cayenne pepper

6,50 €

Restore

Mela, banana, mandorla, quinoa, semi di canapa
Apple, banana, almond, quinoa, hemp seeds

6,50 €

Balance

Mela, melone, pera, cavolo, limone, semi di chia, prezzemolo
Apple, melon, pear, kale, lemon, chia seeds, parsley

6,50 €

Beauty

Succo di mela, arancia, melograno, carota e barbabietola
con acai e maca
*Apple, orange, pomegranate, carrot and beet juice with
acai and maca*

6,50 €

Active Curcuma

Nettare di ananas con curcuma
Pineapple nectar with turmeric

6,00 €

Sweet Cinnamon

Succo di mela con cannella
Apple juice with cinnamon

6,00 €



T L K

SMOOTHIES

Ginger Boost

Succo di limone e zenzero

Lemon and ginger juice

6,00 €

Frutti Rossi

Succo di frutta misto con mela e frutti rossi

Mixed fruit juice with apple and red fruits

6,00 €

Uva Rossa

Nettare di uva rossa

Red grape nectar

6,00 €

Ribes Nero

Succo di ribes nero

Blackcurrant juice

6,00 €

Carota

Succo di carota e limone

Carrot and lemon juice

6,00 €

Melograno

Succo di melograno

Pomegranate juice

6,00 €

Pomodoro

Succo di pomodoro e sale

Tomato juice and salt

6,00 €

LO SAPEVI CHE

I nostri smoothies contengono la fibra naturale di frutta e verdura, utile per modulare l'assorbimento degli zuccheri.

Our smoothies contain the natural fiber from fruits and vegetables, which is useful to modulate sugar absorption.



T L K

FOOD

Le creme che farciscono le nostre brioches sono 100% naturali senza zuccheri aggiunti, senza lattosio e senza glutine.

The creams that fill our brioche are 100% natural with no added sugar, no lactose and gluten free.

Tutte le brioches sono prodotte con la fibra JAXplus® TLK.
All brioche are made with JAXplus® TLK fiber.

Brioche vuota

Plain Brioche

1,50 €



VEGETARIAN

Brioche integrale

Whole wheat brioche

1,70 €



VEGETARIAN

Brioche con crema di pistacchio

Brioche with pistachio cream

2,20 €



VEGETARIAN

Brioche con crema di nocciola

Brioche with hazelnut cream

2,20 €



VEGETARIAN

Brioche con crema di cioccolato

Brioche with chocolate cream

2,20 €



VEGETARIAN

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

The dough of our brioche is enriched by JAXplus® natural fiber with soluble arabinoxylans, which slows glucose absorption and modulates harmful glycaemic spikes.



T L K

FOOD

Pancakes con miele di Icaria

Pancakes with Icaria honey

8,00 €

Pancakes con sciroppo d'acero e frutta di stagione

Pancakes with maple syrup and seasonal fruit

8,00 €

Pancakes con cioccolato fondente e frutti rossi

Pancakes with dark chocolate and red fruits

8,00 €



T L K

FOOD

Green Touch

Yogurt greco con granola, kiwi e semi di chia
Greek yogurt with granola, kiwi and chia seed

5,50 €



Warm Season

Yogurt greco con granola, arancia, ribes,
cioccolato fondente e miele di Ikaria
*Greek yogurt with granola, orange, currants,
dark chocolate and Ikaria honey*

5,50 €



Good Vibes

Yogurt greco, mele Golden, uvetta e cannella
Greek yogurt, Golden apples, raisins and cinnamon

5,50 €



Brioche ^{TLK} con bresaola

Brioche con bresaola, rucola e maionese al wasabi
*Brioche with bresaola, arugula and
wasabi mayonnaise*

6,50 €

Brioche ^{TLK} con salmone fresco

Brioche con salmone fresco, avocado, lime,
pepe nero e insalata iceberg
*Brioche with fresh salmon, avocado, lime,
black pepper and iceberg lettuce*

7,50 €

^{TLK} L'impasto della nostra brioche è arricchito dalla fibra naturale JAXplus® con arabinoxilani solubili, che rallentano l'assorbimento del glucosio e modulano i dannosi picchi glicemici.
The dough of our brioche is enriched by JAXplus® natural fiber with soluble arabinoxylans, which slows glucose absorption and modulates harmful glycaemic spikes.



T L K

