

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.



T L K

FOCACCE

Focaccia ^{TLK} con alici, crema di caprino, valeriana e bottarga

Focaccia ^{TLK} with anchovies, goat cheese cream, valerian and mullet roe

566 kcal

4pz 10,00 €



RICH IN OMEGA-3 AND SELENIUM

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

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

567 kcal

4pz 10,00 €



LACTOSE FREE



RICH IN ANTIOXIDANTS

Focaccia ^{TLK} con tartare del pescato del giorno

Focaccia ^{TLK} with catch of the day tartare

4pz 15,00 €

^{TLK} L'impasto della nostra focaccia è arricchito dalla fibra naturale JAXplus® con arabinossilani 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

TACOS

Tortilla con pollo, sriracha, feta, cavolo viola e lime

Tortilla with chicken, sriracha, feta, purple cabbage and lime

404 kcal

3pz 9,00 €



RICH IN MINERALS

Tortilla con ceci, salsa yogurt, peperoni e lime

Tortilla with chickpeas, yogurt sauce, peppers and lime

322 kcal

3pz 9,00 €



VEGETARIAN



CONTRIBUTES TO IMPROVE
THE MICROBIOTA HEALTH

Tortilla con gamberi, salsa yogurt, carote e lime

Tortilla with shrimps, yogurt sauce, carrots and lime

313 kcal

3pz 9,00 €



CONTRIBUTES TO
INFLAMMATION REDUCTION



T L K

CRUDI DI MARE

Tartare di ricciola, mango, gel di lamponi e alga wakame

Amberjack tartare, mango, raspberry gel and wakame seaweed
202 kcal

24,00 €



LACTOSE FREE



ANTIOXIDANT
PROPERTIES

Tartare di salmone con guacamole, cipolla agrodolce e mandorle

Salmon tartare with guacamole, sweet and sour onion and almonds
225 kcal

24,00 €



LACTOSE FREE



SUPPORTS HEART
HEALTH

Tartare di scampi, pomodorini, olio al basilico e salsa al pomodoro

Scampi tartare, cherry tomatoes, basil olive oil and tomato sauce
181 kcal

26,00 €



LACTOSE FREE



ANTIOXIDANT
PROPERTIES

Ceviche di ricciola, insalata iceberg, jalapenho, leche de tigre, mais saltato e cipolla di Tropea

Amberjack ceviche, iceberg lettuce, jalapenho, leche de tigre, sautéed corn and Tropea onion
304 kcal

28,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HIGH
IN PROTEINS

Tartare di gambero viola, mele e salsa al passion fruit

Purple shrimp tartare, apples and passion fruit sauce
153 kcal

30,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HELP REDUCE
INFLAMMATION



T L K

PRIMI

NICOYA

Insalata di quinoa con gamberi, latte di cocco, edamame e salsa al curry

Quinoa salad with shrimps, coconut milk, edamame, and curry sauce

593 kcal

18,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



RICH IN
ANTIOXIDANTS

OKINAWA

Spaghetti all'aglio nero, caprino e noce moscata

Black garlic spaghetti, goat cheese and nutmeg

424 kcal

20,00 €



VEGETARIAN



IMMUNE SYSTEM SUPPORT

OGLIASTRA

Spaghetto alla chitarra con salsa ai 7 pomodori

Spaghetto alla chitarra with 7 tomatoes sauce

418 kcal

20,00 €



LACTOSE FREE



VEGETARIAN



ANTIOXIDANT
PROPERTIES

OGLIASTRA

Fregola con zucchine, gamberi e bottarga

Fregola with zucchini, shrimps and mullet roe

404 kcal

22,00 €



LACTOSE FREE



VITAMINS BOOST

IKARIA

Ravioli alle erbe con crema di ortiche, nocciole tostate, scorze di limone, scampo aromatizzato al lime e pepe nero

Ravioli with herbs, nettle cream, roasted hazelnuts, lemon zest, lime and black pepper scented scampi

405 kcal

28,00 €



CONTRIBUTES TO INFLAMMATION
REDUCTION



T L K

SECONDI

IKARIA

Pollo arrostito con salsa tahina e radicchio brasato

Roasted chicken with tahina sauce and braised radicchio

469 kcal

18,00 €



NICOYA

Merluzzo con moringa, melanzane e pinoli

Cod with moringa, eggplant and pine nuts

428 kcal

20,00 €



OGLIASTRA

Polpo su crema di ceci, pinoli e coste

Octopus with chickpea cream, pine nuts and spinach

320 kcal

22,00 €



IKARIA

Calamaro ripieno di cous cous con caponata di melanzane e salmoriglio

Cous cous stuffed squid with eggplant caponata and salmoriglio

351 kcal

23,00 €



OKINAWA

Salmone con tè verde, salsa yuzu e batate

Salmon with green tea, yuzu sauce and sweet potatoes

481 kcal

24,00 €



OGLIASTRA

Filetto di orata con zucchine, cozze e vongole

Sea bream fillet with zucchini, mussels and clams

257 kcal

25,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



RICH IN OMEGA-3

INSALATE

Insalata Iceberg con patate, pomodorini datterini confit, zafferano, fagiolini e carote alla julienne

Iceberg salad with potatoes, confit date tomatoes, saffron, green beans and julienne carrots

134 kcal

12,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



RICH IN FIBER

Spinaci, patate dolci, feta, bacche di goji e mandorle

Spinach, sweet potatoes, feta, goji berries and almonds

189 kcal

12,00 €



GLUTEN FREE



VEGETARIAN

Quinoa rossa con broccoli, feta, batate, mirtilli secchi e mandorle tostate

Red quinoa with broccoli, feta, yam, dried blueberries and toasted almonds

461 kcal

15,00 €



HIGH IN PROTEINS



T L K

DESSERTS

Macedonia

Fruit Salad

Frutta fresca di stagione

Seasonal fresh fruit

62 kcal

7,00 €



VEGAN



RICH IN ANTIOXIDANTS

Mango cheesecake

Mandorle, agave, crema a base di anacardi e mango

Almonds, agave, cashew cream and mango

234 kcal

8,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



VEGAN

Cheesecake al pistacchio

Anacardi, latte di cocco, agave, pistacchi sgusciati, zucchero di cocco, burro di cacao e farina di cocco.

Cashews, coconut milk, agave, shelled pistachios, coconut sugar, cocoa butter and coconut flour

445 kcal

8,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



VEGAN

Coperto

Include acqua microfiltrata gasata o naturale e paniere di focaccia

Includes microfiltered sparkling or still water and focaccia basket

4,00 €



T L K

BEVERAGE

Acqua Longevity Kitchen Alcalina

Longevity Kitchen Alkaline 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 e il benessere di cartilagini e ossa.

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.

Acqua naturale e frizzante in bottiglia

Bottled Still and Sparkling Water

3,50 €

Coca Cola Zero 330ml

5,00 €

Cola Zero La Galvanina 355ml

5,00 €

Ginger Beer

4,00 €

Dry Tonic

4,00 €

Cherry Soda

4,00 €

Thè al limone Bio La Galvanina

Bio lemon tea La Galvanina

5,00 €

Thè alla pesca Bio La Galvanina

Bio peach tea La Galvanina

5,00 €

The Longevity Beer

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

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

5,00 €

Japanese Liqueur Mizunara

6,00 €

Amaro Farmily

6,00 €



T L K

WHITE WINE

SARDEGNA

Balari, Vermentino di Gallura DOCG frizzante

Vermentino Monti, 11%

45,00 €  9,00 €

SARDEGNA

Funtanaliras, Vermentino di Gallura DOCG

Cantina del Vermentino Monti, 13%

32,00 €  8,00 €

GIAPPONE

Grace Koshu

Grace Wine, 12%

50,00 €  9,50 €

CALIFORNIA

Elisabeth Spencer Chardonnay Mendocino

Sarah Vandendriessche, 13.5%

50,00 €  9,50 €

CALIFORNIA

Francis Coppola

Sauvignon blanc, 13%

48,00 €  9,50 €

GRECIA

Lydia bio IGP Peloponneso

Koukos, 2021, 12%

40,00 €  8,00 €

GRECIA

Begleri Pithari IGP Icaria

Afianes, 12%

45,00 €

RED WINE

SARDEGNA

Tamara, Cannonau di Sardegna DOC

Vermentino Monti, 14%

35,00 €  8,00 €

GRECIA

Ikarus black bio I.G.P.

Afianes, 13.5%

40,00 €  9,00 €

CALIFORNIA

Elisabeth Spencer Cabernet Sauvignon Mendocino

Sarah Vandendriessche, 13.5%

48,00 €  9,00 €

CALIFORNIA

Francis Coppola

Zinfandel, Napa Valley, 14.5%

50,00 €  9,50 €



T L K

SPARKLING WINE

Franciacorta Cuvèe Prestige

DOCG, Ca' del Bosco, 12%

45,00 €  9,50 €

GRECIA

Cuvèe Speciale Brut

Karanika, 12.5%

50,00 €  10,00 €

Charles de Gaulle

Champagne Brut artigianale, Drappier, 12%

80,00 €  13,00 €

COCKTAIL LIST - ALCOHOL FREE

CALIFORNIA

Chili

JNPR2, acqua tonica zero, peperoncino in polvere, succo di lime, basilico fresco, idrolato di agrumi
JNPR2, zero tonic water, chili powder, lime juice, fresh basil, citrus hydrolite

10,00 €

GRECIA

Salino

MeMento Blue, succo di pomodoro, succo di limone, pepe bianco, prezzemolo riccio, zest di limone, idrolato di limone
MeMento Blue, tomato juice, lemon juice, white pepper, parsley, lemon zest, lemon hydrolite

10,00 €

COSTA RICA

Cherry Coffee

Tanqueray O, Longevity coffee Costa Rica, Three Cents Cherry Soda, fiore edibile, idrolato di arancia
Tanqueray O, Longevity Costa Rica coffee, Three Cents Cherry Soda, edible flower, orange hydrolate

10,00 €

GIAPPONE

Intenso

Bttr, succo d'uva, soda water, zest di arancia, zest di lime, idrolato di lime
Bttr, grape juice, soda water, orange zest, lime zest, lime hydrolate

10,00 €



T L K

SARDEGNA

Cala Ginepro

Caleño, ginger beer, pepe nero in grani, zenzero fresco, rosmarino fresco, idrolato di rosmarino
Caleño, ginger beer, black peppercorns, fresh ginger, fresh rosemary, rosemary hydrolate

10,00 €

ALCOHOLIC COCKTAILS

Black Currant

Canevel, sciroppo di crème de cassis, ribes nero fresco, idrolato di cardamomo
Canevel, crème de cassis syrup, fresh blackcurrant, cardamom hydrolate

13,00 €

Pink

Canevel, premix pesca, idrolato di pepe
Canevel, peach premix, pepper hydrolate

13,00 €

Alba

Canevel, spremuta di arancia fresca, idrolato di rosmarino
Canevel, fresh squeezed orange juice, rosemary hydrolate

13,00 €

Batido

Canevel, premix fragola, idrolato di salvia
Canevel, strawberry premix, sage hydrolate

13,00 €

Granada

Canevel, melograno, idrolato di menta
Canevel, pomegranate, peppermint hydrolate

13,00 €

Sabatini Tonic all'idrolato di pepe, pepe in grani aromatizzato e cetriolo

by Fabrizio Marangi

Sabatini Tonic with pepper hydrolate, spiced peppercorns and cucumber by Fabrizio Marangi

15,00 €



T L K

