

**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

## TO SHARE

### Focaccia <sup>TLK</sup> Bianca - 165gr

Plain focaccia <sup>TLK</sup>

4pz 4,00 €

### Alice

Focaccia <sup>TLK</sup> con alici, caprino e valeriana

Focaccia <sup>TLK</sup> with anchovies, goat cheese  
and valerian

566 kcal

4pz 10,00 €



RICH IN OMEGA-3 AND SELENIUM

### Wild Guaca

Focaccia <sup>TLK</sup> con salmone selvaggio,  
guacamole e rucola

Focaccia <sup>TLK</sup> with wild salmon, guacamole  
and rocket salad

567 kcal

4pz 10,00 €



LACTOSE FREE



RICH IN ANTIOXIDANTS

### Beet Mayo

Focaccia <sup>TLK</sup> con verdure grigliate, maionese vegetale  
e rapa rossa

Focaccia <sup>TLK</sup> with grilled vegetables, veggie mayonnaise  
and beetroot

583 kcal

4pz 10,00 €



LACTOSE FREE



VEGAN



VITAMIN BOOST

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 arabinoxylans, which slows glucose absorption and modulates harmful glycaemic 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*  
404 kcal

3pz 9,00 €



### Taco Lindo

Tortilla con ceci, yogurt, lime e peperoni  
*Tacos with chickpeas, yogurt, lime and bell peppers*  
322 kcal

3pz 9,00 €



### Fresh Tacos

Tortilla con gamberetti, lime, yogurt e pepe  
*Shrimps tacos with lime, yogurt and pepper*  
313 kcal

3pz 9,00 €



### Croquetas Ricas

Crocchette di baccalà con cocco e zucca  
*Codfish croquettes with coconut and pumpkin*  
113 kcal

3pz 9,00 €



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.*

#### Minestrone della Longevità

Minestrone con fagioli, carote, cavolo nero e fregola

*Soup with beans, carrots, kale and fregola*

203 kcal

10,00 €

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



SUPPORTS HEART HEALTH

#### Fregua

Fregola con gamberi, bottarga di muggine e zucchini

*Fregola with shrimp, mullet roe and zucchini*

404 kcal

15,00 €



LACTOSE FREE



ANTIAGE

#### 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.*



BLUE ZONES  
MAIN COURSES

**Mediterranea**

Polpo su crema di ceci con pinoli e coste  
*Octopus with chickpea cream, pine nuts and spinach*  
320 kcal

16,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



RICH IN VITAMINS  
AND ANTIOXIDANTS

**Sea Stone**

Sgombro con spinaci, basilico, prezzemolo e pinoli  
*Mackerel with spinach, basil, parsley and pine nuts*  
442 kcal

16,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



DETOXIFYING ACTION

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.*

#### Fit Feta

Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche

*Black rice with feta, sun-dried tomatoes and Taggiasca olives*

533 kcal

13,00 €



GLUTEN FREE



VEGETARIAN



RICH IN FIBER

#### Tabuleh Mediterraneo

Tabuleh con verdure e pesce spada

*Tabuleh with vegetables and swordfish*

503 kcal

14,50 €



LACTOSE FREE



HELPS TO IMPROVE METABOLISM

#### Kalamari

Totano ripieno di cous cous e verdure

*Stuffed squid with cous cous and vegetables*

351 kcal

16,00 €



LACTOSE FREE



HELPS SKIN HEALTH

#### 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.*



T L K

## 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*  
509 kcal

11,50 €



GLUTEN FREE



VEGAN



INFLAMMAGING ACTION

#### 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*  
484 kcal

14,50 €



GLUTEN FREE



VEGAN



RICH IN AMINO ACIDS

#### Beyond Sour

Burger di carne vegetale con coste e spinaci  
*Vegetable meat burger with spinach*  
500 kcal

15,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



HIGH IN SOLUBLE FIBER

#### LO SAPEVI CHE

La comunità adventista 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.*



T L K



## 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.*

#### Pollo con Riso al Curry

Pollo, latte di cocco, curry, riso basmati  
*Chicken, coconut milk, curry and basmati rice*  
514 kcal

8,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



HELP REDUCE  
INFLAMMATION

#### Zen Noodles

Noodles con gamberi e carote, cavolo verza, peperoni e zucchine  
*Noodles with shrimps, carrots, savoy cabbage, bell peppers, and zucchini*  
372 kcal

13,00 €



LACTOSE FREE



ANTIAGE

#### 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.*



T L K

BLUE ZONES  
MAIN COURSES

**Midnight Salmon**

Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta

*Salmon with black rice, peas, asparagus and mint*

514 kcal

14,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



VITAMIN BOOST  
FOR SKIN HEALTH

**Golden Chicken**

Pollo yakitori con riso al cocco, banana e zucchine

*Yakitori chicken with rice, coconut, banana and zucchini*

529 kcal

11,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HIGH IN PROTEINS



T L K

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.*

### Insalata Ironman

Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi

*Red quinoa with yam, feta and cranberries*

461 kcal

12,50 €



GLUTEN FREE



VEGETARIAN



PURIFYING AND RICH  
IN ANTIOXIDANTS

### Cous Cous Arcobaleno

Cous cous con gamberi, nocciole e curcuma

*Cous cous with shrimps, hazelnuts and turmeric*

533 kcal

14,50 €



LACTOSE FREE



LOW GLYCEMIC INDEX

### Sunrise

Quinoa con gamberi, salsa curry e cocco

*Quinoa with shrimps, curry sauce and coconut*

593 kcal

14,50 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



RICH IN ANTIOXIDANTS

#### 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*

206 kcal

10,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



ANTIAGE

#### Green

Vellutata con zucchine, patate, porri, clorella, spinaci e basilico

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

94 kcal

10,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



RICH IN FIBER

#### Orange

Vellutata con zucca, batata, collagene e zest di arancia

*Cream soup with pumpkin, collagen and orange zest*

148 kcal

10,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



HELPS SKIN HEALTH

#### Zuppa di Lenticchie

Zuppa di lenticchie con porro e zenzero

*Lentil soup with leek and ginger*

240 kcal

10,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



RICH IN VITMINS  
AND FIBERS

#### LO SAPEVI CHE

La clorella è un' alga ricca di clorofilla, aiuta a detossificare l'organismo e a contrastare i radicali liberi.

*Chlorella is an seaweed rich in chlorophyll, helps to detoxify the body and to fight free radicals.*



T L K

## MAIN COURSES

### POKÈ & SALADS

#### Insalata Crunchy

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

12,00 €



GLUTEN FREE



VEGETARIAN

#### Chikara

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

12,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



RICH IN FIBER

#### 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*  
637 kcal

12,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



HIGH IN PROTEINS

#### Verano

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

12,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



HIGH IN VEGETAL  
PROTEINS



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*

153 kcal

8,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



HELPS REDUCE INFLAMMATION

### 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

### Macedonia

#### Fruit Salad

Frutta fresca di stagione

*Seasonal fresh fruit*

62 kcal

7,00 €



VEGAN



RICH IN ANTIOXIDANTS

#### 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

## 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**

5,00 €

### **Amaro Farmily**

5,00 €



T L K

## WINE LIST - 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 Ikaria**

Afianes, 12%

45,00 €



T L K



## 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 €

## 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 €

---

### **Coperto**

Include acqua microfiltrata gasata o naturale  
e paniere di focaccia

*Includes microfiltered sparkling or still water  
and focaccia basket*

3,00 €



T L K

