

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>		
The Longevity Water Acqua Alcalina <i>Alcaline Water</i>		1,50 €
<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 ed il benessere di cartilagini ed ossa. <i>The Longevity water is an oligomineral water with a pH of 8.5 low in minerals and sodium, that 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>		4,00 €
Espresso 100% Arabica Blend	1,50 €	2,00 €
Espresso Macchiato Con latte, latte di soia, latte di avena <i>With milk, soy milk, oat milk</i>	2,00 €	2,50 €
Espresso Decaffeinato <i>Decaffeinated</i>	2,00 €	2,50 €
Caffè Filtro <i>Filter Coffee</i>	3,00 €	3,50 €



CAFFETTERIA

	Sit-in	Service table
The Longevity Coffee 100% Arabica blend single origin	2,50 €	3,00 €
<p>☉ 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.</p> <p><i>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.</i></p>		
Cappuccino 100% Arabica blend con latte 100% Arabica blend with milk	2,50 €	3,00 €
Cappuccino di Soia 100% Arabica blend con latte di soia 100% Arabica blend with soy milk	2,50 €	3,00 €
Cappuccino di Avena 100% Arabica blend con latte di avena 100% Arabica blend with oat milk	2,50 €	3,00 €

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>	6,00 €	7,00 €
Spremuta di Arancia e Limone <i>Orange and Lemon Juice</i>	6,00 €	7,00 €
Spremuta di Pompelmo <i>Grapefruit Juice</i>	6,00 €	7,00 €

TÈ

Tè Verde Zenzero e Limone <i>Ginger and Lemon Green Tea</i>	5,00 €
Tè Verde Japan Bancha BIO <i>Organic Japan Bancha Green Tea</i>	5,00 €
Tè Nero Ceylon OP Kenilworth <i>Ceylon OP Kenilworth Black Tea</i>	5,00 €
Tè Nero Mango e Frutto della Passione <i>Mango and Passion Fruit Black Tea</i>	5,00 €



TISANE

Purity

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

5,00 €

Balance

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

5,00 €

Body

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

5,00 €

Vitality

Bucce di cacao, liquirizia, semi di finocchio, mate

Cocoa peels, licorice, fennel seeds, mate

5,00 €



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

Pancakes con Miele di Icaria

Pancakes with Icaria Honey

10,00 €

Pancakes con Sciroppo d'Acero e Frutta di Stagione

Pancakes with Maple Syrup and Seasonal Fruit

12,50 €

Pancakes con Cioccolato Fondente e Frutti Rossi

Pancakes with Dark Chocolate and Red Fruits

12,50 €

Green Touch

Yogurt greco con granola, kiwi e semi di chia

Greek yogurt with granola, kiwi and chia seed

7,50 €



VEGETARIAN

Warm Season

Yogurt greco con granola, arancia, ribes,

cioccolato fondente e miele di Icaria

Greek yogurt with granola, orange, currants,

dark chocolate and Icaria honey

7,50 €



VEGETARIAN

Good Vibes

Yogurt greco, mele Golden, uvetta e cannella

Greek yogurt, Golden apples, raisins and cinnamon

7,50 €



GLUTEN FREE



VEGETARIAN



T L K

