

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 - 165gr

Plain focaccia ^{TLK}

390 kcal

4pz 6,00 €



LOW GLYCEMIC INDEX



ALLERGENS: GLUTEN

Wild Guaca

Focaccia ^{TLK} con salmone affumicato,
rucola e crema di avocado e lime

*Focaccia ^{TLK} with smoked salmon, rocket
and avocado and lime cream*

567 kcal

4pz 14,00 €



LACTOSE FREE



RICH IN ANTIOXIDANTS

Beet Mayo

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

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

583 kcal

4pz 12,00 €



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 glyceic spikes.



T L K

TO SHARE

Chili Tacos

Tortilla con pollo, sriracha, feta, cavolo viola e lime
Chicken tacos with sriracha, feta, purple cabbage and lime
404 kcal

3pz 12,00 €



Taco Lindo

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

3pz 11,00 €



Tris di hummus

Hummus di ceci, barbabietola e spinaci
Chickpea, beetroot and spinach hummus
253 kcal

12,00 €



CRUDI DI MARE

Tartare di salmone con crema di avocado e lime, cipolla agrodolce e mandorle

Salmon tartare with avocado and lime cream, sweet and sour onion and almonds

225 kcal

24,00 €



LACTOSE FREE



SUPPORTS HEART
HEALTH

Tartare di scampi, pomodorini e olio al basilico

Scampi tartare, cherry tomatoes and basil olive oil

181 kcal

26,00 €



LACTOSE FREE



ANTIOXIDANT
PROPERTIES

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

Amberjack ceviche, iceberg lettuce, jalapeno, leche de tigre, sautéed corn and Tropea onion

304 kcal

28,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HIGH
IN PROTEINS

Tartare di ricciola e ceviche misto

Amberjack tartare and mixed ceviche

153 kcal

30,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HELP REDUCE
INFLAMMATION



T L K

PRIMI

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 gamberi, bottarga e zucchine

Fregola with shrimps, mullet roe and zucchini

404 kcal

22,00 €



LACTOSE FREE



VITAMINS BOOST

IKARIA

Ravioli alle erbe con scampi aromatizzati al lime e pepe nero, nocciole tostate e crema di ortiche

*Ravioli with herbs, lime and black pepper scampi,
roasted hazelnuts and nettle cream*

405 kcal

22,00 €



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

20,00 €



ANTI AGING ACTION

OGLIASTRA

Polpo su crema di ceci, pinoli e coste

Octopus with chickpea cream, pine nuts and spinach

320 kcal

24,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



RICH IN IODINE
AND OMEGA-3

OKINAWA

Salmone con tè verde, salsa yuzu e patate

Salmon with green tea, yuzu sauce and sweet potatoes

481 kcal

22,00 €



ANTI AGING ACTION



T L K

CONTORNI

Caponata

Vegetables seasoned with agrodolce sauce

160 kcal

7,00 €



Scarola con pinoli, uvetta e olive

Escarole with pine nuts, raisins and olives

145 kcal

7,00 €



Verdure grigliate (peperoni, zucchine, melanzane)

Grilled vegetables (peppers, zucchini, eggplant)

136 kcal

7,00 €



Patate dolci

Sweet potatoes

213 kcal

7,00 €



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

ARMONIA

Frutta secca, crema di anacardi e pistacchio

dried fruit, cashew and pistachio cream

445 kcal

8,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



ANTIOX

Mango cheesecake

Cheesecake con base croccante di mandorle ed agave, con crema vegana di anacardi e copertura al mango

Cheesecake with crunchy almond and agave base, with vegan cashew cream and mango topping

234 kcal

8,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



SKIN HEALTH

Macedonia

Fruit Salad

Frutta fresca di stagione

Seasonal fresh fruit

62 kcal

8,00 €



VEGAN



RICH IN ANTIOXIDANTS



T L K

BEVERAGE

Acqua Longevity Kitchen Alcalina

Longevity Kitchen Alkaline Water

1,50 €

💧 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

4,00 €

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 €

Birra Asahi in bottiglia

6,00 €

Birra Ichnusa in bottiglia

6,00 €

Japanese Liqueur Mizunara

6,00 €

Amaro Family

6,00 €



T L K

WINE LIST - WHITE WINE

SARDEGNA

Balari, Vermentino di Gallura DOCG frizzante

Vermentino Monti, 11%

50,00 €  9,00 €

SARDEGNA

Funtanaliras, Vermentino di Gallura DOCG

Cantina del Vermentino Monti, 13%

45,00 €  9,00 €

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%

50,00 €  9,50 €

GRECIA

Lydia bio IGP Peloponneso

Koukos, 2021, 12%

45,00 €  8,00 €

GRECIA

Begleri Pithari IGP Icaria

Afianes, 12%

60,00 €



T L K

RED WINE

SARDEGNA

Tamara, Cannonau di Sardegna DOC

Vermentino Monti, 14%

40,00 €  8,00 €

GRECIA

Ikarus black bio I.G.P.

Afianes, 13.5%

45,00 €  9,00 €

CALIFORNIA

Elisabeth Spencer Cabernet Sauvignon Mendocino

Sarah Vandendriessche, 13.5%

50,00 €  9,00 €

CALIFORNIA

Francis Coppola

Zinfandel, Napa Valley, 14.5%

50,00 €  9,50 €

SPARKLING WINE

Franciacorta Cuvèe Prestige

DOCG, Ca' del Bosco, 12%

60,00 €  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*

2,00 €



T L K

