

**FEEDING GOOD.**

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

Plain focaccia <sup>TLK</sup>

390 kcal

4pz 6,00 €



LOW GLYCEMIC INDEX



ALLERGENS: GLUTEN

### Wild Guaca

Focaccia <sup>TLK</sup> con salmone affumicato,  
rucola e crema di avocado e lime

*Focaccia <sup>TLK</sup> with smoked salmon, rocket  
and avocado and lime cream*

567 kcal

4pz 14,00 €



LACTOSE FREE



RICH IN ANTIOXIDANTS

### Beet Mayo

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

*Focaccia <sup>TLK</sup> 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 glyceemic 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 €



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.*

**Fregua**

Fregola con gamberi, bottarga di muggine e zucchine

*Fregola with shrimp, mullet roe and zucchini*

404 kcal

16,00 €



LACTOSE FREE



ANTIAGE

**Lasagna Verde**

Lasagna con zucchini, basilico e noce moscata

*Lasagna with zucchini, basil and nutmeg*

578 kcal

14,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



RICH IN VITAMINS  
AND ANTIOXIDANTS

LO SAPEVI CHE

*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.*



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

#### Mediterranea

Polpo su crema di ceci con pinoli e coste

*Octopus with chickpea cream, pine nuts and spinach*

320 kcal

18,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



RICH IN VITAMINS  
AND ANTIOXIDANTS

#### 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



#### LOMA LINDA CALIFORNIA

**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.*

#### 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

15,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



RICH IN AMINO ACIDS

#### The Longevity Burger

Bun nero, Burger di carne vegetale, maionese di rapa rossa, songino, verdure grigliate e patate dolci  
*Black bun, Vegetable meat burger, red turnip mayonnaise, songino, grilled vegetables and sweet potatoes*  
675 kcal

18,00 €



VEGAN



RICH IN VEGETABLE PROTEIN

#### 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.*



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.*

**Zen Noodles**

Pollo: Noodles con pollo carote, peperoni e zucchine

*Chicken: Noodles with chicken, carrots, bell peppers and zucchini*

Gamberi: Noodles con gamberi carote, peperoni e zucchine

*Shrimps: Noodles with shrimps, carrots, bell peppers and zucchini*

Vegetariano: Noodles con carote, peperoni e zucchine

*Vegetarian: Noodles with carrots, bell peppers and zucchini*

372 kcal

14,00 €



**Pollo con Riso al Curry**

Pollo, latte di cocco, curry e riso basmati

*Chicken, coconut milk, curry and basmati rice*

514 kcal

12,00 €





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.*

**Midnight Salmon**

Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta

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

514 kcal

16,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



VITAMIN BOOST  
FOR SKIN HEALTH

**Golden Chicken**

Pollo con riso al cocco, banana e zucchine

*Chicken with rice, coconut, banana and zucchini*

529 kcal

15,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HIGH IN PROTEINS

— LO SAPEVI CHE —

Le batate, consumate frequentemente a Nicoya, sono ricche di nutrienti, vitamine e fibra.  
*Yams are frequently eaten in Nicoya, rich in nutrients, vitamins and fiber.*



## MAIN COURSES

### POKÈ & SALADS

#### Caesar salad

*Lattuga, crostini, pollo alla piastra e parmigiano*  
*Lettuce, crunchy bread, grilled chicken and parmesan*  
550 kcal

12,00 €



HIGH IN PROTEIN

#### Nicoise

*Insalata iceberg, tonno, uova, fagiolini, patate*  
*Iceberg salad, eggs, green beans, potatoes*  
500 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

14,00 €



GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

HIGH IN PROTEINS

#### Verano

*Riso venere con salmone affumicato, gamberi arrostiti, mandrole e crema di avocado e lime*  
*Black rice with smoked salmon, roasted shrimps, almonds and avocado and lime cream*  
637 kcal

14,00 €



GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

HIGH IN PROTEINS



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 €



## 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

