

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 15,00 €



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 14,00 €



LACTOSE FREE



VEGAN



VITAMIN BOOST

TLK L'impasto della nostra focaccia è arricchito dalla fibra naturale JAXplus® con arabinoxilani 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 glycemic 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 €



RICH IN MINERALS

Taco Lindo

Tortilla con ceci, carote
e maionese vegetale alla rapa rossa
*Tacos with chickpeas, carrots
and veggie beetroot mayonnaise*
322 kcal

3pz 11,00 €



VEGETARIAN



CONTRIBUTES TO IMPROVE
THE MICROBIOTA HEALTH

Tris di hummus

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

12,00 €



VEGAN



GLUTEN FREE



CONTRIBUTES TO IMPROVE
THE MICROBIOTA HEALTH



T L K

CRUDI DI MARE

Bis di tartare salmone e ricciola con dressing Longevity

*Duo of salmon and amberjack tartare
with Longevity dressing*

225 kcal

28,00 €



LACTOSE FREE



SUPPORTS HEART
HEALTH

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

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

255 kcal

26,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HELP REDUCE
INFLAMMATION



T L K

PRIMI

OGLIASTRA

Fregola con gamberi, bottarga e zucchini

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 scented scampi,
roasted hazelnuts and nettle cream*

405 kcal

24,00 €



CONTRIBUTES TO INFLAMMATION
REDUCTION



T L K

SECONDI

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 batate

Salmon with green tea, yuzu sauce and sweet potatoes

481 kcal

22,00 €



ANTI AGING ACTION



T L K

CONTORNI

Scarola con pinoli, uvetta e olive

Escarole with pine nuts, raisins and olives

145 kcal

10,00 €



DEPURATIVE

Verdure grigliate (peperoni, zucchine, melanzane)

Grilled vegetables (peppers, zucchini, eggplant)

136 kcal

10,00 €



VITAMIN BOOST

Patate dolci

Sweet potatoes

213 kcal

10,00 €



RICH IN FIBER



T L K

DESSERTS

Brownie al cioccolato fondente, nocciole e fagioli rossi con coulis di lamponi

*Dark chocolate, hazelnut and red bean brownie
with raspberry coulis*
153 kcal

10,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



HELPS REDUCE INFLAMMATION

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

10,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



VEGAN

Macedonia

Fruit Salad

Frutta fresca di stagione
Seasonal fresh fruit
62 kcal

12,00 €



VEGAN



RICH IN ANTIOXIDANTS

Coperto

Include acqua microfiltrata gasata o naturale
e paniere di focaccia
*Includes microfiltered sparkling or still water
and focaccia basket*

4,00 €



