

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 10,00 €



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 18,00 €



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 16,00 €



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 15,00 €



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 15,00 €



VEGETARIAN



CONTRIBUTES TO IMPROVE
THE MICROBIOTA HEALTH

Tris di hummus

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

15,00 €



VEGAN



GLUTEN FREE



CONTRIBUTES TO IMPROVE
THE MICROBIOTA HEALTH



T L K

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

26,00 €



LACTOSE FREE



SUPPORTS HEART
HEALTH

Tartare di scampi, pomodorini e olio al basilico

Scampi tartare, cherry tomatoes and basil olive oil

181 kcal

28,00 €



LACTOSE FREE



ANTIOXIDANT
PROPERTIES

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

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

304 kcal

30,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HIGH
IN PROTEINS

Ceviche misto di salmone, gamberi e ricciola con jalapeño e salsa al lime

Mixed salmon, shrimp and amberjack ceviche with jalapeño and lime sauce

255 kcal

30,00 €



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



HELP REDUCE
INFLAMMATION



PRIMI

OGLIASTRA

Spaghetti alla chitarra con salsa ai 7 pomodori

Spaghetti alla chitarra with 7 tomatoes sauce

418 kcal

22,00 €



LACTOSE FREE



VEGETARIAN



ANTIOXIDANT
PROPERTIES

OGLIASTRA

Fregola con gamberi, bottarga e zucchini

Fregola with shrimps, mullet roe and zucchini

404 kcal

24,00 €



LACTOSE FREE



VITAMINS BOOST

IKARIA

Ravioli alla bieta 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

26,00 €



CONTRIBUTES TO INFLAMMATION
REDUCTION



T L K

SECONDI

IKARIA

Pollo arrostito con salsa tahina e patate dolci

Roasted chicken with tahina sauce and sweet potatoes

469 kcal

24,00 €



ANTI AGING ACTION

OGLIASTRA

Polpo su crema di ceci, pinoli e coste

Octopus with chickpea cream, pine nuts and spinach

320 kcal

28,00 €



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

26,00 €



ANTI AGING ACTION



T L K

CONTORNI

Caponata

Vegetables seasoned with agrodolce sauce

160 kcal

10,00 €



Scarola con pinoli, uvetta e olive

Escarole with pine nuts, raisins and olives

145 kcal

10,00 €



Verdure grigliate (peperoni, zucchine, melanzane)

Grilled vegetables (peppers, zucchini, eggplant)

136 kcal

10,00 €



Patate dolci

Sweet potatoes

213 kcal

10,00 €



T L K

DESSERTS

Brownie Vegano al cioccolato e 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

10,00 €



GLUTEN FREE



VEGAN



HELPS REDUCE INFLAMMATION

Tortino Vegano di Carote

Vegan Carrot Cake

Carote con guarnizione di crema di lamponi

Carrot Cake with Raspberries Cream

234 kcal

10,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



VEGAN

Torta Vegana di Melograno e Ribes

Pomegranate and Currant Cake

Melograno Ribes con guarnizione di crema al mango

Pomegranate Currant Mango cream

284 kcal

10,00 €



VEGAN



RICH IN ANTIOXIDANTS

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 €





THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O



OGLIASTRA

SARDEGNA



ICARIA

GRECIA



OKINAWA

GIAPPONE



NICOYA

COSTA RICA



LOMA LINDA

CALIFORNIA

OLTRE IL RISTORANTE

The Longevity Kitchen è più di un luogo:
è un'esperienza da vivere.

La nostra location è disponibile per
eventi privati, corporate dinner, press
day e occasioni esclusive.

Ogni dettaglio è curato su misura, ogni
esperienza pensata per raccontare una
storia unica.

Catering dedicati, ambientazioni
riservate, sapori sartoriali.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

WHATSAPP

+39 344 3426217

Email

milanomelzideril@thelongevitykitchen.it

