

FEEDING GOOD.



THE LONGEVITY KITCHEN

M I L A N O



OLIASTRA
SARDEGNA



ICARIA
GRECIA



OKINAWA
GIAPPONE



NICOYA
COSTA RICA



LOMA LINDA
CALIFORNIA

BLUE ZONES

Si chiamano “**Zone Blu**” e ne esistono solo cinque in tutto il mondo.

Questi territori sono abitati da un'alta concentrazione di centenari che vivono in perfetta salute.

Gli scienziati hanno studiato il fenomeno per decenni riscontrando che la combinazione di una dieta ricca di verdure con grassi sani e piccole quantità di latticini e carne, sia la chiave della loro longevità.

I piatti del nostro menù sono ispirati ai **segreti della loro alimentazione.**

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 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 15,00 €



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

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 e zucchini

Fregola with shrimp, mullet roe and zucchini

404 kcal

18,00 €



LACTOSE FREE



ANTIAGE

Lasagna Verde

Lasagna con zucchini, basilico e noce moscata

Lasagna with zucchini, basil and nutmeg

578 kcal

18,00 €



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.



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

16,00 €



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

22,00 €



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.



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

20,00 €



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

20,00 €



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.



T L K

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

18,00 €



LACTOSE FREE



ANTIAGE

Pollo con Riso al Curry

Pollo, latte di cocco, curry e riso basmati

Chicken, coconut milk, curry and basmati rice

514 kcal

16,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



HELP REDUCE
INFLAMMATION

Gamberi con Riso al Curry

Gamberi, latte di cocco, curry e riso basmati

Shrimps, coconut milk, curry and basmati rice

514 kcal

16,00 €



GLUTEN FREE



LACTOSE FREE



HELP REDUCE
INFLAMMATION



T L K

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

20,00 €



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

18,00 €



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.



T L K

MAIN COURSES

POKÈ & SALADS

Caesar salad

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

15,00 €



Nicoise

Insalata iceberg, tonno, uova, fagiolini e patate
Iceberg salad, eggs, green beans and potatoes
240 kcal

16,00 €



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

16,00 €



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

16,00 €



CONTORNI

Caponata

Vegetables seasoned with agrodolce sauce

160 kcal

8,00 €



Scarola con pinoli, uvetta e olive

Escarole with pine nuts, raisins and olives

145 kcal

8,00 €



Verdure grigliate (peperoni, zucchine, melanzane)

Grilled vegetables (peppers, zucchini, eggplant)

136 kcal

8,00 €



Patate dolci

Sweet potatoes

213 kcal

8,00 €



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

8,00 €



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

8,00 €



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

8,00 €



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*

3,00 €



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.

Caffé Espresso | Espresso

2,00 €

Cappuccino

3,00 €

Tè Biologico | Organic Tea

5,00 €

Smoothie TLK

8,00 €

Soft Drinks

5,00 €

Alchoolic Drinks

10,00 €

Birra in bottiglia

6,00 €

Bustine Thè Biologico TLK in vendita

2,00 €



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

milanomezideril@thelongevitykitchen.it

