

# Eat better Be happier Live longer



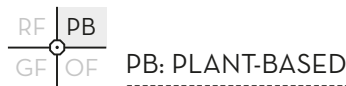
FLAX&KALE és un Restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no solament en el plaer gastronòmic, sinó també en el seu valor nutricional. Un 80% de la nostra oferta és Plant-Based i el 20% restant són receptes que inclouen peix blau. Actualment existeixen molts pocs dubtes respecte la correlació entre una alimentació sana i un estat de salut lliure de malalties. Volem alimentar-te millor per a que siguis més feliç i aconseguis viure més anys amb una salut de ferro.

*Benvinguts al fascinant món de l'alimentació Saborosa + Sana + Sostenible!*



RF: RAW FOOD

Els enzims i les vitamines són sensibles a una temperatura superior als 48°C, morint per sobre dels 54°C. És per això que tots els plats marcats amb **RF** són crus o han estat cuinats a una temperatura inferior als 48°C, per tal de mantenir intactes totes les seves propietats nutricionals.



PB: PLANT-BASED

Tots els plats marcats amb **PB** estan elaborats únicament amb ingredients d'origen vegetal. Les plantes, vegetals, fruites, fruits secs i llavors, en el seu estat natural, són els aliments amb una major concentració de vitamines, nutrients i enzims que existeixen a la naturalesa.



GF: GLUTEN FREE

Tots els plats lliures de gluten estan marcats amb **GF**. Això significa que són plats que no contenen farina, o bé que han estat elaborats amb altres tipus de farines que no contenen gluten (quinoa, ametlles, fajol, coco...).



OF: OILY FISH

Els plats marcats amb **OF** contenen peix blau. Aquest tipus de peix conté elevades quantitats d'àcids grassos essencials del tipus omega 3, i els seus beneficis en termes nutricionals han estat àmpliament demostrats.

**FLAX & KALE**  
→ CUINA FLEXITERIANA ←

Si vostè és al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau feu-nos-ho saber el més aviat possible.

# KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha és una beguda fermentada per un cultiu d'organismes amb multitud de propietats saludables.

El te juntament amb el sucre, són la base de la kombucha, ja que contenen una sèrie de nutrients i compostos que alimenten al cultiu (scooby), entre ells el nitrogen i la teïna. SCOBY són les sigles en anglès de "cultiu simbiòtic de bacteris i llevats", anomenat també "mare".

Entre els seus beneficis destaquen: ajudar a reforçar el sistema immunològic, equilibrar la flora intestinal, revitalitzar el cos i millorar la salut cardiovascular.

## Kombucha (400 ml.)

Plant-based | Gluten-free | Non pasteurized | Non HPP | Non GMO

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <b>SYMBIOTIC PASSION</b>   4,95€<br>maracujà + pinya + te bancha         |
|  |  | <b>BLUE MOJITO</b>   4,95€<br>yuzu + espirulina + menta                  |
|  |  | <b>MR. BARRI</b>   4,95€<br>gerds + maduixa + camu-camu                  |
|  |  | <b>MOTHER AFRICA</b>   4,95€<br>gingebre + hibiscus + taronja            |
|  |  | <b>MASALA CHAI</b>   4,95€<br>garam masala + gíngebre                    |
|  |  | <b>SPICY GIRL</b>   4,95€<br>llima-llimona + coriandre + <i>jalapeño</i> |
|  |  | <b>DRAGON LEMONADE</b>   4,95€ <b>NEW</b><br>pitaia + llima + llimona    |
|  |  | <b>ORANGE FANTASY</b>   4,95€ <b>NEW</b><br>taronja + llimona            |

No agitar | No recomanat per a menors de 10 anys ni per a dones embarassades o en període de lactància.

# SUCS COLD-PRESSED (400 ml.)

RAW\* | PLANT-BASED\*\* | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS\*

\* Excepte Virus Killer + Energy Boost + Digestive Elixir | \*\* Excepte Virus Killer + Energy Boost

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| RF   PB<br>GF   OF |    | <b>GREEN LOVE</b>   4,95€<br>poma + espinacs + cogombre + llimona + julivert + kiwi + gíngebre                        |
| RF   PB<br>GF   OF |    | <b>GREEN SLIM FIT</b>   4,95€<br>poma + espinacs + fonoll + ruca + api + julivert + gíngebre + kiwi + llimona         |
| RF   PB<br>GF   OF |    | <b>GREEN MEDICINE</b>   4,95€<br>pera + raïm + cogombre + espinacs + kale + julivert + kiwi + llimona                 |
| RF   PB<br>GF   OF |    | <b>β CAROTENO</b>   4,95€<br>pastanaga + poma + aigua de coco + llimona   |
| RF   PB<br>GF   OF |    | <b>FOREVER YOUNG</b>   4,95€<br>pastanaga + poma + raïm + pinya + taronja   |
| RF   PB<br>GF   OF |    | <b>PASSION GRAPEFRUIT</b>   4,95€<br>mandarina + poma + pomelo + maduixa + maracujà + gíngebre                        |
| RF   PB<br>GF   OF |  | <b>MY SWEET HORNY</b>   4,95€<br>pinya + poma + maracujà + àloe vera + maca   |
| RF   PB<br>GF   OF |  | <b>VIRUS KILLER</b>   4,95€<br>pera + infusió d'herbes (farigola, marialluïsa, te de roca) + llimona + mel + gíngebre |
| RF   PB<br>GF   OF |  | <b>BLUE DIAMOND</b>   4,95€<br>poma + pinya + pera + raïm + gíngebre + llimona + espirulina                           |
| RF   PB<br>GF   OF |  | <b>THE VEGAN VAMPIRE</b>   4,95€<br>pastanaga + poma + remolatxa + pinya + taronja + gíngebre + llimona               |
| RF   PB<br>GF   OF |  | <b>DETOX</b>   4,95€<br>pastanaga + enciam + cogombre + remolatxa + tomàquet + fonoll + espinacs + api + kale         |
| RF   PB<br>GF   OF |  | <b>DIGESTIVE ELIXIR</b>   4,95€<br>aigua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat                  |
| RF   PB<br>GF   OF |  | <b>ENERGY BOOST</b>   4,95€<br>aigua osmotitzada + cogombre + mel + llimona + aigua de tarongina + pol·len de flors   |

# SIGNATURE RECIPES (400 ml.)

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB  
GF | OF



**BLOODY TERE** | 4,95€  
tomàquet + llimona + gíngebre + Tabasco

NEW

# SMOOTHIES (400 ml.)

RAW | PLANT-BASED | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB  
GF | OF



**ANTIOX** | 4,95€  
taronja + kiwi + maduixa

RF | PB  
GF | OF



**BERLIN** | 4,95€  
taronja + mango + maduixa + nabius + remolatxa + carbó activat

RF | PB  
GF | OF



**MOLOKAI** | 4,95€  
poma + mango + plàtan + aigua de coco + espinacs + kale  
+ crema d'ametlles + alfàbrega + menta

# AIGUA

**PURIFIED WATER** | 1,95€  
aigua osmotitzada i alcalinitzada de mineralització dèbil (8pH mínim)

**VICHY CATALÁN** | 2,50€

# ELIXIRS DE LA VIDA

**AIGUA DE COCO JOVE** | 4,95€

**LLIMONADA GRANISSADA HOUSEMADE** 500ML | 4,50€  
suc de llimona + xarop d'atzavara + aigua osmotitzada

**SUC DE TARONJA** | 4,50€

**GINGER SHOT** 50ML | 3,50€  
100% suc *cold-pressed* de gíngebre

RF Raw Food | PB Plant-based | GF Gluten-free | OF Oily Fish

10% IVA inclòs

# SMOOTHIES SALUDABLES GELATS

RF | PB  
GF | OF

## TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE | 5,95€

beguda vegetal casolana d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla

RF | PB  
GF | OF

## BATUT EL CUBANITO | 5,95€

aigua de coco + beguda vegetal de coco + cacau *raw* + plàtan + ametlles + xarop d'atzavara

RF | PB  
GF | OF

## THE REJUVENATOR! | 5,95€

suc de taronja + mango + pinya + maduixes + *açaí* + baies de Goji + xia + xarop d'atzavara

RF | PB  
GF | OF

## TROPICAL SUPERFOODS | 5,95€

beguda vegetal de coco + plàtan + papaia + mango + pinya + maca + baies de Goji + xarop d'atzavara

RF | PB  
GF | OF

## SUNDAE DE VAINILLA | 4,95€

sundae de vainilla *plant-based* + coulis de fruits vermells + maduixes

NEW

RF | PB  
GF | OF

## SUNDAE DE XOCOLATA | 4,95€

sundae de xocolata *plant-based* + *frosting* de coco + cirera + avellana torrada

NEW

RF | PB  
GF | OF

## SUNDAE DE MANGO & ANACARDS | 4,95€

gelat de mango i anacards *plant-based* + *frosting* de coco + coco ratllat

NEW

RF | PB  
GF | OF

## AÇAÍ BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plàtan + maduixes + beguda vegetal casolana d'anacards + xarop d'atzavara

TOPPING: nabius + síndria + *crumble* casolà de castanyes del Brasil + llavors de cànem + baies de Goji

# CERVESA





|   |                      |                      |
|---|----------------------|----------------------|
| <b>CANYA ESTRELLA DAMM CLÁSICA</b>                          | <b>20CL</b><br>2,50€ | <b>33CL</b><br>3,00€ |
| <b>CLARA HOUSEMADE</b><br>cervesa amb suc de llimona casolà | <b>20CL</b><br>2,50€ | <b>33CL</b><br>3,00€ |
| <b>INEDIT DAMM</b><br>cervesa de malt i blat amb espècies   |                      | <b>33CL</b><br>4,75€ |
| <b>FREE DAMM 0%</b>   | <b>25CL</b><br>3,00€ |                      |
| <b>DAURA GLUTEN-FREE</b>                                    |                      | <b>33CL</b><br>3,60€ |

# CAVA

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |  |  |
| <b>ROVELLATS BRUT</b><br><i>Rovellats (Penedès)</i>            | 4,00€   | 17,95€  |
| <b>ROVELLATS ROSÉ</b><br><i>Rovellats (Penedès)</i>            | 5,00€   | 20,95€  |
| <b>IMPERIAL GRAN RESERVA   ECO</b><br><i>Gramona (Penedès)</i> |   | 25,95€  |

# TERESA'S WINE HOUSE

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |  |  |
| <b>BLANC</b><br>chardonnay + gewürztraminer               | 3,50€   | 14,95€  |
| <b>ROSAT</b><br>syrah                                     | 3,50€   | 14,95€  |
| <b>NEGRE</b><br>merlot + tempranillo + cabernet sauvignon | 3,50€   | 14,95€  |

## VI BLANC



|   |       |        |
|---|-------|--------|
| <b>CURIÓS</b>   <sup>ECO</sup><br>xarel·lo   <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>   | 4,25€ | 16,95€ |
| <b>PERPLEJO</b>   <sup>ECO</sup><br>verdejo   <i>Wineissocial (D.O. Rueda)</i>  | 4,25€ | 17,95€ |
| <b>ÓNRA</b>   <sup>ECO</sup>   BIODINÀMIC<br>garnatxa blanca + chenin blanc + sauvignon blanc<br><i>La Gravera (D.O. Costers del Segre)</i> |       | 18,95€ |
| <b>CASANOVA</b>   <sup>ECO</sup><br>treixadura   <i>Pazo de Casanova (D.O. Ribeiro)</i>   |       | 18,95€ |
| <b>HONEYMOON</b>   <sup>ECO</sup><br>parellada   <i>Parés Baltà (D.O. Penedès)</i>  |       | 19,95€ |
| <b>VORA LA MAR</b>   <sup>ECO</sup><br>pansa blanca   <i>Alta Alella (D.O. Alella)</i>  |       | 19,95€ |
| <b>MENADE</b>   <sup>ECO</sup><br>verdejo   <i>Menade (D.O. Rueda)</i>  |       | 19,95€ |
| <b>GESSAMÍ</b>   <sup>ECO</sup><br>sauvignon blanc + muscat   <i>Gramona (D.O. Penedès)</i>   |       | 19,95€ |
| <b>MENADE SAUVIGNON</b>   <sup>ECO</sup><br>sauvignon blanc   <i>Menade (D.O. Castilla y León)</i>  |       | 22,95€ |

## VI ROSAT



|   |       |        |
|---|-------|--------|
| <b>LA MAR DE ROSA</b>   <sup>ECO</sup><br>lledoner   <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>   | 4,25€ | 16,95€ |
| <b>ROSAT</b>   <sup>ECO</sup><br>garnatxa negra   <i>Herència Altés (D.O. Terra Alta)</i> |       | 16,95€ |

# VI NEGRE



|   |       |        |
|---|-------|--------|
| <b>CURIÓS</b>   <sup>ECO</sup><br>ull de llebre   <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>  | 4,25€ | 16,95€ |
| <b>ARTUKE</b>   <sup>ECO</sup><br>tempranillo + viura   <i>Artuke (D.O. Rioja)</i>  | 4,25€ | 16,95€ |
| <b>LLEDONER DEL NORD</b>   <sup>ECO</sup><br>garnatxa negra   <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>                            |       | 17,95€ |
| <b>REBELDES</b>   <sup>ECO</sup><br>garnatxa negra + syrah   <i>Wineissocial (D.O. Montsant)</i>                            |       | 17,95€ |
| <b>MAS PETIT</b>   <sup>ECO</sup>   BIODINÀMIC<br>cabernet sauvignon + garnatxa   <i>Parés Baltà (D.O. Penedès)</i>         |       | 18,95€ |
| <b>SER VIVO Y NATURAL</b>   <sup>ECO</sup>   NATURAL<br>tempranillo   <i>Hermanos Páramo Arroyo (D.O. Ribera del Duero)</i> |       | 18,95€ |
| <b>CUCA DE LLUM</b>   <sup>ECO</sup>   NATURAL<br>trepat   <i>Succès (D.O. Conca de Barberà)</i>                            |       | 19,95€ |
| <b>HABLA DEL SILENCIO</b>   <sup>ECO</sup><br>syrah + cabernet sauvignon + tempranillo   <i>Habla (D.O. Extremadura)</i>    |       | 21,95€ |

# HEALTHY COCKTAILS

## BEYOND MIMOSA | 5,95€

cava + suc de taronja

## SCREWDRIVER | 7,95€

kombucha Orange Fantasy + 1 *shot* de vodka *Belvedere*

## SPICY TEQUILA | 7,95€

kombucha Spicy Girl + 1 *shot* de tequila *Volcán de mi tierra*

## SYMBIOTIC VODKA | 7,95€

kombucha Symbiotic Passion + 1 *shot* de vodka *Belvedere*

## BLOODY MARY | 7,95€

Bloody Tere *Signature Recipe* + 1 *shot* de vodka *Belvedere*

**NEW**



# SPECIALTY COFFEE

## RIGHT SIDE

Flax & Kale confia en La Marzocco i en Right Side Coffee pel seu *know-how* i professionalitat en la matèria.  
Tot els nostres cafès son 100% naturals, de temporada i d'especialitat.

*extra shot de cafè + 1,00€*



**ESPRESSO** | 1,80€  
18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**AMERICÀ** | 1,80€  
90 ml. d'aigua calenta extra  
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**TALLAT** | 2,00€  
40 ml. de llet o beguda vegetal\*  
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**CAFÈ AMB LLET / CAPUCCINO** | 2,30€  
120 ml. de llet o beguda vegetal\*  
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**LATTE** | 2,50€  
225 ml. de llet o beguda vegetal\*  
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**FLAT WHITE** | 2,50€  
100 ml. de llet o beguda vegetal\*  
+ 36 ml. de cafè en tassa (18 g. cafè)

\* Pregunta al nostre *staff* pel nostres opcions de begudes vegetals.

# TEA WORLD

## TETERUM

Confiem en Teterum pels seus tes ecològics i sostenibles.

*\* conté fruita seca*

**MATCHA LATTE** | 3,50€

**NEGRE (EARL GREY)** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**CHAI TEA LATTE** | 3,50€

**ROOIBOS** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**NEGRE CHAI** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**ROOIBOS MASAI MASALA\*** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**VERD (SENCHA)** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**INFUSIÓ DIGESTIVA** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**VERMELL (PU ERH)** | <sup>ECO</sup> | 2,50€