



NEW

# ONLY @F&K TALLERS



**SALAD FOR THE GODS** | 13,95€

INSPIRED BY PICHIAVO

*mykonos salad* (espinacs + tomàquet cherry + olives Kalamata + formatge feta + tàperes + crostons + pinyons + vinagreta de *za'atar*) + *rainbow hummus* + pa de pita estil *focaccia*

**FLAX&KALE**

Tallers, 74 | 08001 Barcelona

# ONLY @F&K PASSAGE

NEW



**MULTICOLOR & SUPERFOODS PIZZA** | 15,00€

INSPIRED BY MISTERPIRO

tomàquet San Marzano + mozzarella *plant-based* amb 5 *superfoods* (matcha + chlorella + cúrcuma + espirulina blava + betacarotens) + tomàquet sec + alfàbrega



**FLAX&KALE**  
PASSAGE

St. Pere Més Alt, 31 | 08003 BCN

# Eat better Be happier Live longer

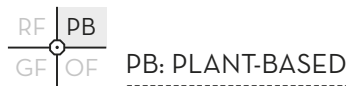


FLAX & KALE PASSAGE és un restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no només en el mer plaer gastronòmic, sinó també en el seu valor nutricional. Un 80% de la nostra oferta és *plant-based* i el 20% restant són receptes que inclouen peix blau. Hem viatjat per tot el món a la recerca d'inspiració per a crear una oferta que podríem definir en una sola paraula: INNOVACIÓ.

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



Els enzims i les vitamines són sensibles a una temperatura superior als 48°C i moren 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.



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.



Tots els plats de Flax & Kale Passage són lliures de gluten (GF) i les seves traces. Comptem amb el certificat "Restauració Sense Gluten" de l'Associació de Celiacs de Catalunya, que garanteix que tots els plats de la nostra carta són aptes per a celiacs.



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**  
P A S S A G E

Si ets al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau, fes-nos-ho saber el més aviat possible. Revisa els al·lèrgens de cada plat al final de la carta.

# PER PICAR & ENTRANTS

RF | PB  
GF | OF

## UMAMI ALMONDS | 4,95€

ametlles Marcona + miso blanc + sèsam blanc + all negre + gíngebre

RF | PB  
GF | OF

## KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 3,95€

kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma

RF | PB  
GF | OF

## KALE CHIPS THAI STYLE | 3,95€

kale deshidratat + caiena + baies de Goji + gíngebre + coriandre + cacauets | 🌿

RF | PB  
GF | OF

## SALMON SUSHI SANDWICH | 6,95€

arròs + salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> marinat + alvocat + alga nori + caviar d'algues + salsa *miso-ginger*

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 4,95€

taco cruixent de blat nixtamalitzat + daus de tonyina yellowfin marinats + col blanca + coriandre + ceba tendra xinesa + salsa rosa casolana picant + alvocat + llavors de sèsam | 🌿

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€

taco cruixent de blat nixtamalitzat + daus de salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> marinats + alvocat + alga nori + enciam romà + salsa tàrtara de *jalapeños*

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY HIRAMASA TACO | 4,95€

taco cruixent de blat nixtamalitzat + daus de hiramasa (kingfish) marinats + rabes petits + enciam romà + salsa ponzu + salsa *sweet wasabi* | 🌿

RF | PB  
GF | OF

## MANGO & AVOCADO TARTARE | 9,95€

mango + alvocat + ceba vermella + tomàquet semisec + caviar d'algues + sèsam blanc + cibulet + salsa tàrtara casolana

RF | PB  
GF | OF

## SUPERFOOD PLANT-BASED DUMPLINGS | 10,50€ / 6 UNITATS

'*bbq pulled pork*' jackfruit + bolets + trufa + 'carn d'olla' *plant-based* | 🌿

RF | PB  
GF | OF

## 'BBQ PULLED PORK' BAO | 4,00€ / UNITAT

*healthy bao* + *jackfruit* + xucrut de col llombarda + cacauets + maionesa *chili jam* + coriandre | 🌿

RF | PB  
GF | OF

## KINGFISH SASHIMI | 15,00€

kingfish + ponzu + crema dolça de wasabi + rave síndria

<sup>1</sup>Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

<sup>2</sup>El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

# PER COMPARTIR



## ASSORTIMENT CRUNCHY TACOS | 13,95€

1 ut. *crunchy* yellowfin taco + 1 ut. *crunchy* salmon taco + 1 ut. *crunchy* hiramasa taco



## KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 5,95€

broquetes d'albergínia cruixent marinada amb miso + ceba tendra xinesa + salsa yakiniku



## JAFFA STREET CREAMY HUMMUS | 5,95€

hummus cremós + pa de pita estil focaccia



## COCONUT SAVOURY YOGHURT | 6,95€

iogurt de coco + hummus + cigrons cruixents + *crudités* de verdures *raw* + nachos casolans de blat de moro nixtamalitzat + avocat



## ROASTED VEGGIES & ROOTS PLATTER | 7,95€

NEW

bròcoli amb herbes mediterrànies + moniato i pastanagues especiades + coliflor tendra amb all negre i gingebre + salsa de cacauets + *chutney* casolà de raïm a la farigola

# PASTA ARTESANA & FLATBREADS



## ZUCCHINI & KALE PESTO FLATBREAD | 11,50€

carbassó marinat + salsa de pastanaga + ruca + avocat + *parmigiano teresiano*



## YELLOWFIN & GINGER FLATBREAD | 14,00€

tomàquet + carpaccio de tonyina yellowfin + salsa *miso-ginger* + *katsuobushi* + *sakura cress*



## PAD THAI DE 'POLLASTRE' | 12,95€

NEW

tallarines d'arròs + shiitake + pastanaga + 'pollastre'<sup>1</sup> *it's plant-based* + germinats de soja + cacauets torrats + daikon adobat + salsa pad thai casolana + ceba tendra xinesa + llima + coriandre

<sup>1</sup> Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+i i elaborades al nostre obrador.

<sup>2</sup> El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

# AMANIDES

RF | PB  
GF | OF

## TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€

kale + tomàquets cherry + alvocat + brots i germinats variats + alga nori + mango + raves + vinagreta de xipotle + mesclum + gomasio de lli | 🌶️

RF | PB  
GF | OF

## KALE CAESAR SALAD | 11,95€

kale + enciam romà + parmesà *plant-based* + 'pollastre'<sup>1</sup> *it's plant-based* + crostons + salsa Cèsar *plant-based* + 'bacon' *plant-based*

RF | PB  
GF | OF

## MIDDLE EASTERN SALAD | 11,95€

espinacs + escarola + lleties caviar + carbassa rostida + tempeh cruixent + ametlles + magrana + tomàquet cherry + vinagreta de tahina + sèsam

RF | PB  
GF | OF

## SALMON POKE BOWL | 13,95€

salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> + arròs negre + quinoa blanca + alvocat + wakame + api fermentat + *kelp noodles* + mango + mesclum + salsa *miso-ginger*

RF | PB  
GF | OF

## THAI | 10,95€

papaia verda + daikon + pastanaga + fonoll + cogombre + julivert + menta + coriandre + alfàbrega + cacauets torrats + vinagreta de cítrics amb *jalapeño* | 🌶️

RF | PB  
GF | OF

## BURMESE FESTIVAL SALAD | 13,50€ / RACIÓ PER A 2 PERSONES

enciam romà + cabdells d'enciam + xucrut de col llombarda + tomàquet + *kelp noodles* + alga wakame + lleties caviar + celerí fermentat + salsa tàrtara amb all negre

<sup>1</sup>Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

<sup>2</sup>El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

# ESPECIALITATS DE LA TERESA



## RED MULLET & TOMATO CURRY | 14,00€

molls de roca + salsa casolana de tomàquet al curri vermell + cacauets + pasta d'anxova + all negre + coriandre | 🌿



## BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 14,00€

carbassa + bròquil + carbassó + bolets + salsa de curri de cúrcuma + cacauets + iogur de coco + coriandre + arròs basmati integral | 🌿



## KONJAC RISOTTO | 15,00€

arròs de konjac + bolets + espinacs + espàrrecs verds + carxofa + salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup>



## MY VEGAN JAPANESE GIRLFRIEND BOWL | 13,50€

arròs negre + quinoa + 'bbq pulled pork' jackfruit + ous remenats *plant-based* + salsa yakiniku + coriandre | 🌿



## BAMBOO STEAMED ALASKAN SALMON | 19,50€

salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> + salsa teriyaki + herbes del camp + edamame + arròs negre salvatge



## DOUBLE BLACK COD | 25,50€

bacallà negre marinat amb miso + bok choy + shiitake + gírgola + *Teresa's Special Black Garlic Dashi*



## KINGFISH THAI STREET STYLE | 25,50€

kingfish + melmelada de xili + alfàbrega + coriandre + llavors de cànem + moniato + shiitake | 🌿



## SALMON MINI BURGERS | 16,95€ / 3 UNITATS

pa casolà de remolatxa + hamburgueses casolanes de salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> + moniato al forn + maionesa *plant-based* de mostassa antiga



## RAMEN YA-TERE | 12,95€

brou casolà ramen + fideus soba de farina de fajol + *plant-based chashu* (alga nori, *pulled jackfruit*)<sup>1</sup> + 'bacon' de coco jove + carbassa rostida + gírgola de card + alga nori + alga wakame + rave síndria + sèsam torrat

<sup>1</sup> Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

<sup>2</sup> El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

# HEALTHY PIZZA

PLANT-BASED | GLUTEN FREE | NEAPOLITAN STYLE HEALTHY PIZZA

Totes les nostres pizzes són lliures de gluten i s'elaboren en un forn de llenya napolità de forma 100% artesanal, seguint el *know-how* dels mestres *pizzaioli*.

RF | PB  
GF | OF  
**FOCACCIA** | 5,95€

RF | PB  
GF | OF  
**MARINARA** | 10,50€  
tomàquet San Marzano + all + orenga + *Teresa's Juicery Green Olive Oil*

RF | PB  
GF | OF  
**MARGHERITA** | 11,50€  
tomàquet San Marzano + mozzarella *plant-based* + alfàbrega

RF | PB  
GF | OF  
**BARBACOA** | 15,00€  
salsa barbacoa casolana + tomàquet San Marzano + mozzarella *plant-based*  
+ *it's plant-based 'meat'*<sup>1</sup> + ceba morada + blat de moro + brócoli + *jalapeño* | 🌶️

RF | PB  
GF | OF  
**TRUFFLE & FUNGHI** | 15,50€  
crema de coco + herbes del camp (*pizza bianca*) + gírgola + xampinyons  
+ shiitake + shimeji + ruca

RF | PB  
GF | OF  
**JB** | 11,50€  
tomàquet sec + espinacs frescos + mascarpone *plant-based* + tomàquets cherry

RF | PB  
GF | OF  
**PLANT-BASED QUATTRO** | 15,00€  
tomàquet San Marzano + cheddar *plant-based* + formatge blau *plant-based*  
+ mozzarella *plant-based* + *parmigiano teresiano*

RF | PB  
GF | OF  
**BARCELONA** | 15,50€  
albergínia i pebrot vermell escalivats + salsa romesco + tomàquet  
+ escabetx de 'tonyina' *plant-based*

## HOUSEMADE GLUTEN-FREE BREADS

RF | PB  
GF | OF  
**ORIGINAL** | 1,50€

RF | PB  
GF | OF  
**FLAUTA  
AMB TOMÀQUET** | 2,50€

RF | PB  
GF | OF  
**LLAVORS &  
FRUITA SECA** | 2,00€

RF | PB  
GF | OF  
**ASSORTIMENT  
DE PANS VARIATS** | 4,95€

RF | PB  
GF | OF  
**CÚRCUMA &  
LLAVORS DE CÀNEM** | 2,00€

<sup>1</sup>Totes les proteïnes *plant-based* estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

<sup>2</sup>El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

# WEEKEND BRUNCH

NOMÉS DISPONIBLE EN CAP DE SETMANA

**CLASSIC AVO TOAST\*** | 4,95€  
pa de motlle casolà amb llavors + alvocat + llimona + caiena + lli + xia

**POKE AVO TOAST\*** | 5,95€ **NEW**  
pa de motlle casolà amb llavors + alvocat + cogombre + salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> marinat + ceba crua

- \* **EXTRES TOASTS**
- ou de corral poché | +1,95€
  - ou de corral remenat | +1,95€
  - salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> marinat | +2,45€

**THE SCANDAL SCRAMBLE** | 9,00€  
ous remenats + xampinyons + espinacs + tomàquet + formatge feta + pastanaga + alls tendres

**THE PLANT-BASED SCANDAL SCRAMBLE** | 11,00€  
xampinyons + espinacs + tomàquet + pastanaga + alls tendres + *ackee* + tofu seda + sal Kala Namak

**BAO BAB BENEFACTS** | 12,50€  
*healthy bao* + 'bbq pulled pork' jackfruit + ous cometa + cacauets + salsa holandesa de baobab *plant-based* + melmelada de xili | 🌶️

**MOROCCAN ROASTED PORTOBELLO** | 12,50€  
*housemade English muffin* + ous escalfats + alvocat + portobello + *baba ganoush* + cigrons cruixents + crema de remolatxa + *dukkab*

**AÇAÍ NA TIGELA** | 8,95€  
**SMOOTHIE:** *açaí do Brasil* + plàtan + maduixes + beguda vegetal casolana d'anacards + xarop d'atzavara  
**TOPPING:** nabius + síndria + Crumble Style Granola + llavors de cànem + baies de Goji

## BRUNCH COCKTAILS

**BEYOND MIMOSA** | 5,95€ **NEW**  
cava + suc de taronja

**BLOODY MARY** | 7,95€ **NEW**  
Bloody Tere *Signature Recipe* + 1 shot de vodka *Belvedere*

<sup>1</sup> Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

<sup>2</sup> El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.



# HEALTHY KIDS OPTIONS



## SUPERKIDS | 9,95€

pa casolà *gluten-free* + hamburgesa<sup>1</sup> *it's plant-based* + quètxup ecològic + kale xips



## JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti d'arròs + salsa casolana de tomàquet + 'mandonguilles'<sup>1</sup> *it's plant-based*



## FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> + quinoa amb verdures al wok + fulles verdes



## NINJA NUGGETS | 6,95€ | 6 UNITATS

nuggets de 'pollastre'<sup>1</sup> al forn *it's plant-based* + quètxup ecològic

**NEW**

<sup>1</sup>Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

<sup>2</sup>El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

# POSTRES



**WHITE MISO-GINGER 'CHEESECAKE' | 6,00€**

anacards + miso blanc + ginebre + melmelada de dàtils i carbó activat



**TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE | 6,95€**

brownie + mousse de xocolata + gelat d'avellanes



**TERESA'S MATCHA CHEESECAKE | 5,95€**

te matcha + anacards + nata de coco + base cruixent sense gluten amb ametlles i nous



**COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 4,95€**

base de galeta + mussolina de maracujà i anacards + *gelée* de maracujà + nibs de cacau + mascarpone de te matcha



**LEMON PIE | 5,95€**

tartaleta de civada i ametlles + crema de llimona i yuzu + nata de coco i lli

**NEW**



**PASTÍS DE FORMATGE | 6,95€**

pastís de formatge *it's plant-based* + base de cookies + *coulis* de fruites del bosc

**NEW**



**TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€**

gelat d'avellanes + trossos de mango i raïm + galeta Princesa del Bell-lloc + topping d'avellanes i nibs de cacau *raw*



**MANGO CASHEW ICE CREAM | 6,50€**

gelat de mango i anacards + trossos de mango + Coco Choco Chia Bar + topping d'anacards i xia

**NEW**



**CHOCO ICE CREAM | 6,50€**

gelat de xocolata + trossos de papaia i maduixes + Pink Lady + topping de coco i baies de Goji



**VANILLA ICE CREAM | 6,50€**

gelat de vainilla + maduixes + Moskito + topping de pipes de carbassa i gerds liofilitzats

# HEALTHY INDULGENCES



**MOSKITO | 3,50€**

farina de fajol + mascarpone d'anacards + cobertura de xocolata



**COCO CHOCO CHIA | 3,50€**

crema de coco i xia + ametlles + xocolata *raw*



**PINK LADY | 3,50€**

farina de fajol + crema d'anacards i llimona + remolatxa + xocolata blanca *plant-based*

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

# HEALTHY INDULGENCES

RF | PB  
GF | OF

## ENERGY SPICY BAR | 2,50€

ametlles + nous + cacau *raw* + caiena + festucs + baies de Goji + xia + sèsam

RF | PB  
GF | OF

## SUPERFOOD PROTEIN BALLS | 2,00€ / UNITAT

RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL: nous de macadàmia + gerd liofilitzat + proteïna d'arròs + anacards + dàtils + ametlles

MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL: te matcha + festucs + proteïna de pèsol + anacards + dàtils + ametlles

ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL: taronja + cacau *raw* + nous + proteïna de cànem + anacards + dàtils + ametlles

RF | PB  
GF | OF

## HOUSEMADE MUFFINS | 2,95€ / UNITAT

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: farina de fajol + pera caramel·litzada + xocolata

QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: farina de quinoa i fajol + crema d'avellanes + nabius

MATCHA MUFFIN: fajol i arròs integral + crema d'ametlles + te matcha + nibs de cacau

MISO-GINGER MUFFIN: farina de fajol i arròs integral + crema d'ametlles + llet de coco + gingebre + miso

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: farina de fajol i arròs integral + crema d'avellanes + plàtan + cacau + taronja

RF | PB  
GF | OF

## VEGAN COOKIE | 2,50€

cookie casolana vegana amb xips de xocolata *raw* i nous

RF | PB  
GF | OF

## SPELT CROISSANT | 2,50€

croissant de farina d'espelta amb margarina no hidrogenada

RF | PB  
GF | OF

## MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 2,95€

*doughnut* de farina d'ametlles (no fregit) + farina de coco + anacards + mel + glasejat de xarop d'auró

RF | PB  
GF | OF

## GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 2,95€

*doughnut* de farina d'ametlles (no fregit) + farina de fajol + nous + gingebre + anacards + cúrcuma + xocolata *plant-based*

RF | PB  
GF | OF

## BLACK WALNUT BANANA CAKE | 3,95€

farina integral d'arròs i fajol + crema d'ametlles + plàtan + nous + crema de xocolata

RF | PB  
GF | OF

## CARROT COCONUT CUPCAKE | 3,95€

farina d'arròs i fajol + crema d'ametlles + pastanaga + poma + canyella + nou moscada + crema de coco

<sup>1</sup>Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

<sup>2</sup>El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

# Chef's Notes

## Aquí et deixem una breu descripció d'alguns ingredients i processos de cocció.

Si tens qualsevol dubte, consulta amb el teu cambrer. Estarem encantats d'ajudar-te!

**| LLI** | Planta herbàcia, les llavors de la qual contenen una gran quantitat de fibra dietètica i són una de les fonts vegetals més riques en omega 3.

**| KALE** | Varietat de col molt rica en calci, vitamines A, C i K, i amb un alt contingut de minerals, antioxidants i fibra. Es considera un dels aliments més saludables del món.

**| JACKEE** | Fruit originari d'Àfrica però molt popular a la zona del Carib. En alguns països l'anomenen "fruit d'ou", ja que cuinat té un aspecte molt similar. És ric en proteïnes, minerals i vitamines A, B i C.

**| JACKFRUIT** | La fruita més gran del món, rica en vitamina C i proteïnes. Degudament preparada, imita a la perfecció la carn esfilagarsada. Sens dubte, un dels millors substituïts de la proteïna animal.

**| REISHI** | Un dels antioxidants naturals més potents que existeixen i un gran antiinflamatori. A Àsia, es coneix com a "fong de la immortalitat".

**| MISO** | Pasta aromatitzant feta a base de soja i sal marina fermentades. Conté enzims que ajuden a la digestió i, quan no està pasteuritzat, és una bona font de probiòtics. La paraula miso significa "font de sabor".

**| ALL NEGRE** | Variació de l'all blanc, el qual és sotmès a un procés de fermentació natural i, com a resultat, perd la seva olor i sabor característic i multiplica notablement el seu valor nutricional.

**| UMAMI** | En japonès, "sabor agradable, saborós". És un dels cinc sabors bàsics, juntament amb el dolç, àcid, amarg i salat. Pots assaborir-lo en aliments en el seu estat natural o també en preparacions que combinen diversos ingredients.

**| KINGFISH** | Verat en català. Es tracta d'un peix blau ric en àcids grassos omega 3. També és una bona font de proteïnes i diferents vitamines i minerals. Conté més vitamina B12 que els ous i la majoria de les carns.

**| DASHI** | Brou lleuger de peix que es prepara amb tan sols 3 ingredients: alga kombu, escates de bonítol sec i aigua. És la base de molts plats de la cuina japonesa, amb el qual s'aconsegueix el gust umami.

**| BLAT DE MORO NIXTAMALITZAT** | Blat de moro cuit amb una solució alcalina. Els canvis químics durant el procés augmenten la disponibilitat d'aminoàcids, de fòsfor i calci, i de fibra.

**| CÚRCUMA** | Arrel de color groc ataronjat de la família del gingebre amb propietats antioxidants i antiinflamatòries.

**| LLEVAT NUTRICIONAL** | Varietat de llevat que proporciona una gran aportació de vitamina B12, que només es troba en productes d'origen animal. No conté gluten ni sucre.

**| BOK CHOY** | Vegetal de la família de les cols amb propietats antioxidants i antiinflamatòries, ja que conté altes quantitats de Vitamines A, C i K, a més d'altres minerals i nutrients.

**| XIA** | Planta herbàcia, les llavors de la qual són una excel·lent font de fibra i antioxidants, calci, proteïnes i àcids grassos omega-3.

**| CARBÓ ACTIVAT** | El carbó activat és el resultat d'un doble procés de carbonització i activació aplicat a matèria vegetal. Els seus microporos absorbeixen i després expulsen del nostre organisme totes les substàncies nocives.

**| QUINOA** | Pseudocereal que conté els 8 aminoàcids essencials per a l'ésser humà, és ric en vitamines i minerals i pobre en greixos. A més a més, no conté gluten.