



Des de  1979

FLAX & KALE

CUINA FLEXITERIANA

Begudes

Bebidas

Drinks

www.teresacarles.com/fk

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

ESP: Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

ENG: If you're allergic or intolerant to any kind of food, please notify us immediately.

Eat better Be happier Live longer

ESP

FLAX&KALE es un Restaurante Healthy Flexiteriano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es Plant-Based y el restante 20% son recetas que incluyen pescado azul. Pocas dudas existen hoy en día respecto a la correlación entre una alimentación sana y un estado de salud libre de enfermedad. Queremos alimentarte mejor para que tú seas más feliz y logres vivir más años con una salud de hierro.

¡Bienvenidos al fascinante mundo de la alimentación Sabrosa + Sana + Sostenible!



RF: RAW FOOD

Las enzimas y las vitaminas son sensibles a una temperatura superior a los 48°C, muriendo por encima de los 54°C. Es por ello que todos los platos marcados con **RF** son crudos o han sido cocinados a una temperatura inferior a los 48°C, para mantener intactas todas sus propiedades nutricionales.



PB: PLANT-BASED

Todos los platos marcados con **PB** están elaborados únicamente con ingredientes de origen vegetal. Las plantas, vegetales, frutas, frutos secos y semillas, en estado natural, son los alimentos con una mayor concentración de vitaminas, nutrientes y enzimas que existen en la naturaleza.



GF: GLUTEN FREE

Todos los platos libres de gluten están marcados con **GF**. Esto significa que son platos sin harina alguna, o bien que han sido elaborados con otro tipo de harinas que no contienen gluten (quinoa, almendras, trigo sarraceno, coco...).



OF: OILY FISH

Los platos marcados con **OF** contienen pescado azul. Este tipo de pescado contiene elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, y sus beneficios en términos nutricionales han sido ampliamente demostrados.

FLAX & KALE
— CUINA FLEXITERIANA —

Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

KOMBVCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING



La kombvcha es una bebida fermentada por un cultivo de organismos con multitud de propiedades saludables.

El té junto con el azúcar, son la base de la kombvcha, pues contienen una serie de nutrientes y compuestos que alimentan al cultivo (scooby), entre ellos el nitrógeno y la teína. SCOBY son las siglas en inglés de “cultivo simbiótico de bacterias y levaduras”, llamado también “madre”.

Entre sus beneficios destacan: ayuda a reforzar el sistema inmunológico, equilibrar la flora intestinal, revitalizar el cuerpo y mejorar la salud cardiovascular.

Kombvcha (400ml.)

Plant-based * | Gluten-free | Non-alcoholic | Naturally sweetened & flavored | Non Pasteurized | Non Hpp

* *Excepto Virus Killer*

			SYMBIOTIC PASSION 4,95€ maracuyá + piña + té bancha	NEW
			BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + espirulina + menta	NEW
			MR. BARRI 4,95€ frambuesa + fresa + camu-camu	NEW
			VIRUS KILLER 4,95€ hierbas del campo + miel	NEW
			MOTHER AFRICA 4,95€ jengibre + hibiscus + naranja	NEW
			MASALA CHAI 4,95€ garam masala + jengibre	NEW

No agitar | No recomendado para menores de 10 años

No se recomienda el consumo de kombvcha en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia

TERESA'S JUICERY

COLD-PRESSED JUICES & PURÉES | PLANT-BASED MYLKs | ACTIVATED H₂O



Nuestro proceso de elaboración de zumos (Cold-Pressed Juicing) reduce la oxidación y el deterioro. Las frutas, verduras y *superfoods* utilizados son mayoritariamente ecológicos y crudos. Además, eliminamos cualquier tipo de tratamiento agresivo durante el proceso, evitando la pasteurización, la pascalización y el HPP. Así logramos los zumos más puros que pueden existir en el mundo. Consumirlos de forma regular es el mejor de los regalos que puedes hacerle a tu organismo. Nuestras cámaras de refrigeración especiales conservan el producto entre 0° y 4°C, manteniendo intactas todas las vitaminas, nutrientes y enzimas durante 3-4 días.

Cold-Pressed Juices (400ml.)

Raw | Plant-based * | Sin azúcares añadidos | No Pasteurizado | No Hpp

* Excepto Virus Killer

		GREEN LOVE 5,95€ manzana + espinacas + pepino + apio + jengibre + limón
		GREEN SLIM FIT 5,95€ manzana + espinacas + hinojo + apio + jengibre + rúcula + limón + perejil
		GREEN MEDICINE 5,95€ pera + uva + pepino + espinacas + kale + limón + perejil + diente de león
		β_ CAROTENO 5,95€ zanahoria + manzana + boniato + limón + lino + maca
		FOREVER YOUNG 5,95€ zanahoria + naranja + piña + uva + cúrcuma + lima + lúcumo
		MY SWEET HORNY 5,95€ piña + melón + agua de coco + aloe + maca
		VIRUS KILLER 5,95€ pera + agua purificada + jengibre + limón + miel <i>raw</i> + equinácea + tomillo + maría luisa + té de roca
		THE VEGAN VAMPIRE 5,95€ pera + remolacha + zanahoria + piña + naranja + limón + jengibre
		DETOX 5,95€ zanahoria + pepino + remolacha + lechuga romana + apio + espinacas + kale + ortiga
		SUC DE TEMPORADA 5,95€ ¡Pregunta a nuestro <i>staff</i> por el zumo de temporada y déjate sorprender por su sabor!

NEW

RF Raw Food PB Plant-Based GF Gluten Free OF Oily Fish

10% IVA incluido

Cold-Pressed Purées (400ml.)

Raw | Plant-based | Sin azúcares añadidos | No Pasteurizado | No Hpp

		ANTIOX 5,95€ naranja + kiwi + fresa + limón
		BERLÍN 5,95€ naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado

Plant-Based Mylks (300ml.)

Raw | Plant-based * | Sin lactosa | No Pasteurizado | No Hpp

* Excepto Party Recovery + Turmeric Chai

		COCO MASALA CHAI 4,95€ agua purificada + almendras + azúcar de coco + carne de coco joven + canela + cardamomo + pimienta negra + anís + jengibre + sal del Himalaya + vainilla + clavo
		MISS AVENA AVELLANA MERENGADA 4,95€ agua purificada + avena + avellanas + agave + piel de limón + canela
		CASHEW CHOCO SHAKE 4,95€ agua purificada + anacardos + agave + cacao <i>raw</i> + azúcar de coco + vainilla
		PARTY RECOVERY 4,95€ agua purificada + semillas de cáñamo + fresa + agua de coco joven + miel + remolacha + <i>B-vitamins</i>
		TURMERIC CHAI 4,95€ agua purificada + almendras + miel + cúrcuma + carne de coco joven + jengibre + canela + vainilla + cardamomo + pimienta + anís + sal del Himalaya + clavo

Activated H₂O (400ml.)

Raw | Plant-based * | Sin azúcares añadidos | No Pasteurizado | No Hpp

* Excepto Energy Boost

		DIGESTIVE ELIXIR 5,95€ agua purificada + arándanos + lima + sirope de arce + carbón activado
		ENERGY BOOST 5,95€ agua purificada + pepino + miel + limón + agua de azahar + polen de abeja

SMOOTHIES SALUDABLES HELADOS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVOURITE SMOOTHIE | 5,95€

leche casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras + sirope de agave + vainilla

RF | PB
GF | OF

GREEN SMOOTHIE | 5,95€

agua de coco + leche de coco + kale + melón + manzana + espinacas + albahaca + mantequilla de almendras + semillas de lino + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

BATIDO EL CUBANITO | 5,95€

agua de coco + leche de coco + cacao *raw* + plátano + almendras + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

THE REJUVENATOR! | 5,95€

zum de naranja + mango + piña + fresas + açai + bayas de goji + chia + agave + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

TROPICAL SUPERFOODS | 5,95€

leche de coco + plátano + papaya + mango + piña + maca + bayas de goji + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

HEALTHY FRAPPEMOCHA | 5,95€

leche casera de almendras + *housemade cold-brewed coffee* + coco joven + dátiles + cacao *raw* + sirope de agave

ELIXIRS DE LA VIDA (50ml.)

RF | PB
GF | OF

WHEATGRASS | 3,50€

100% *wheatgrass cold-pressed juice*

AGUA (0,5l.)

PURIFIED H₂O | 1,95€

agua osmotizada purificada y alcalinizada de mineralización muy débil

VICHY CATALÁN | 2,50€

CERVEZA

	20cl.	33cl.	35cl.
CAÑA MAHOU CLÁSICA	2,25€	-	3,25€
CLARA HOUSEMADE cerveza con limonada casera	2,25€	-	3,25€
CERVEZA SAN MIGUEL 0,0	-	2,75€	-
CERVEZA MAHOU GLUTEN-FREE	-	3,25€	-

TERESA'S WINE HOUSE

		
TERESA'S WINE HOUSE BLANCO chardonnay + gewürztraminer	3,50€	14,95€
TERESA'S WINE HOUSE TINTO merlot + tempranillo + cabernet sauvignon	3,50€	14,95€
TERESA'S WINE HOUSE ROSADO syrah	3,50€	14,95€

VINO BLANCO

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

VINO ROSADO

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

VINO TINTO

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

CAVA

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

CAFÉS, INFUSIONES & TÉS

Todos nuestros cafés son 100% naturales. Si no tomas leche de vaca, también tenemos **bebida de soja y de avena-coco**. Además, en el obrador de Teresa's Juicery elaboramos diariamente **bebidas vegetales frescas* de almendra-anacardo y de avellana**, siguiendo unas formulas especiales de Teresa Carles desarrolladas para obtener una experiencia de café saludable y de sabor superior.

Flax & Kale confía en La Marzocco y en Right Side Coffee por su *know-how* y profesionalidad en la materia.

Specialty coffee by FLAX & KALE

ESPRESSO / AMERICANO | 1,80€



30 ml. de espresso

CORTADO* | 2,00€



Manchado con una pizca de leche

Un solo *shot* de 30 ml. de espresso

CAFÉ CON LECHE* / CAPUCCINO* | 2,30€



Leche

Un solo *shot* de 30 ml. de espresso

LATTE* | 2,50€



Mucha leche

Un solo *shot* de 30 ml. de espresso

EXTRA SHOT DE CAFÉ | + 1,00€

*Añade a tu café una BEBIDA VEGETAL FRESCA by Teresa's Juicery:

Cortado | + 0,25€

Café con leche / Capuccino | + 0,50€

Latte | + 0,75€



Tea World

MATCHA LATTE | 3,50€

ROOIBOS | 2,50€

CHAI TEA LATTE | 3,50€

INFUSIÓN DE HIERBAS
DEL CAMPO (Algéri) | 2,50€

CHAI TEA | 2,50€

MANZANILLA | 2,50€

TÉ VERDE / ROJO / NEGRO | 2,50€

MENTA POLEO | 2,50€