

# 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!*



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.



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 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...).



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.

# PER PICAR & ENTRANTS

**KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 3,95€**  
kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma

**KALE CHIPS THAI STYLE | 3,95€**  
kale deshidratada + caiena + baies de Goji + gingebre + coriandre + cacauets | 🌶️

**UMAMI MARCONA | 4,95€**  
ametlles marcona + miso blanc + sèsam blanc + all negre + gingebre

**SÍNDRIA A LA GRAELLA | 4,95€**  
síndria a la graella + formatge de cabra + mizuna + fulla de mostassa + ametlles marcona + salsa *sweet mint*

**SALMON SASHIMI TOAST | 8,95€**  
pa d'espelta 5 cereals\* + crema de pèsols + *sashimi* de salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> + menta + ratlladura de pell de llimona | \**pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*

**FUNGHI COCONUT TOAST | 7,95€**  
pa d'espelta 5 cereals\* + mescla de *funghi* de temporada + vi blanc + crema de coco + farigola + trufa negra | \**pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*

**GREEK STYLE TOAST | 8,95€** NEW  
pa d'espelta 5 cereals\* + tarama d'ous de verat + caviar d'algues + gravlax de salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> i remolatxa | \**pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*

**MANGO & AVOCADO TARTARE | 9,95€**  
mango + avocat + ceba vermella + tomàquet semisec + caviar d'algues + sèsam blanc + cibulet + salsa tàrtara casolana

**TERESA'S PALEO BREAD | 7,95€**  
*housemade paleo bread* (farina d'ametlles + fècula de patata + llavors de carbassa + tomàquets secs + pastanaga + carbassó + alfàbrega + ou) + *'No Matter with our Batter'* (mantega casolana d'ametlles marcona + oli de coco + cibulet) + *chutney* casolà de raïm a la farigola

<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 PICAR & ENTRANTS

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 4,95€

taco cruixent de farina de blat de moro nixtamalitzat + daus de tonyina yellowfin marinada + col blanca + coriandre + ceba tendra + salsa rosa casolana amb xipotle + alvocat + llavors de sèsam | 🌿

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€

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

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY HIRAMASA TACO | 4,95€

taco cruixent de farina de blat de moro morat nixtamalitzat + daus de hiramasa (kingfish) marinat + raves + enciam romà + anet + salsa ponzu + salsa *sweet wasabi* | 🌿

# PER COMPARTIR

RF | PB  
GF | OF

## LEBANESE MEZZE FEST! | 19,95€

*rainbow Lebanese* hummus (original + espirulina blava + cúrcuma + remolatxa) + cigrons cruixents + pa de pita estil focaccia + bastonets de pa amb xia + 'mandonguilles'<sup>1</sup> *it's plant-based* + broquetes 'morunes'<sup>1</sup> *it's plant-based* + raïm rostit + olives ras el hanout + xampinyons al forn + crudités de verdures *raw*

RF | PB  
GF | OF

## ASSORTIMENT CRUNCHY TACOS | 13,95€

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

RF | PB  
GF | OF

## NACHOS SUPREMOS | 12,95€

nachos casolans de blat nixtamalitzat + guacamole + tomàquet + *jalapeño* + blat de moro + *it's plant-based 'meat'*<sup>1</sup> + formatge fos *it's plant-based* estil cheddar | 🌿

NEW

# SOPES & CREMES

RF | PB  
GF | OF

## KALE DREAM CREAM | 7,95€

porros + ceba + patata + kale + farigola + kale xips

RF | PB  
GF | OF

## TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO | 7,95€

tomàquet + cogombre + pebrot verd + all + ceba + oli d'oliva + comí

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.

# AMANIDES



## 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 | 🌶️



## KALE CAESAR SALAD | 11,95€

NEW

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



## YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

tonyina yellowfin + salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> + arròs negre + quinoa blanca + alvocat + alga wakame + api fermentat + *kelp noodles* + edamame + fulles verdes + salsa *miso-ginger*



## MYKONOS SALAD | 11,95€

NEW

espínacs + ruca + tomàquets cherry + olives Kalamata + formatge feta + tàperes + crostons + pinyons + vinagreta de *za'atar*



## ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 11,95€

NEW

remolatxa i pastanagues rostides i especiades + ceba morada a la planxa + alvocat + raïm rostit + formatge de cabra + ruca + vinagreta de mostassa i mel



## RAW SUPER BOWL | 13,95€

fulles verdes + hummus *raw* de col llombarda + hummus *raw* de beta carotens + tallarins de carbassó amb pesto de cúrcuma + asazuke de cogombre + tomàquet cherry amb pesto d'alfàbrega + xucrut de col llombarda + brots germinats

# PASTA ARTESANA



## SUPERTAGLIATELLE | 15,95€

supertagliatelle amb espirulina + daus de salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> + pesto de kale + formatge parmesà



## 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 envinagrat + salsa pad thai casolana + ceba tendra xinesa + llima + coriandre



## ORANGE IS THE NEW HEALTHY CUORE | 12,95€

ravioli d'espelta i cúrcuma + farcit de betacarotens (pastanaga, moniato, pera, maca, llevat nutricional, farina d'ametlles) + salsa suau de carbassa + pera osmotitzada amb remolatxa + formatge parmesà *plant-based*

<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.

# PRINCIPALS RAW



## RAW VEGAN LASAGNA | 13,95€

carbassó + salsa de tomàquet fresc i tomàquet sec + fulles d'espínacs *baby* + formatge d'anacards i macadàmia + pesto d'alfàbrega



## RAW ZUCCHINI BLOSSOMS | 13,95€

flors de carbassó farcides de crema d'anacards i macadàmia, tomàquet sec i alfàbrega + pèsols + faves verdes + pastanaga + blat de moro + guacamole + *pico de gallo* + *salmorejo* + baies de Goji + raves

# ESPECIALITATS DE LA TERESA



## LA PESCA DEL SALMÓ D'ALASKA | 19,95€

salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> cuinat a baixa temperatura + amanida de quinoa + salsa de cítrics i herbes del camp d'Algèri



## TUNA LOVES WASABI BURGER | 14,95€

pa integral d'espelta\* amb carbó activat i sèsam blanc + hamburguesa casolana de tonyina amb cibulet, gingebre i maionesa de wasabi + pastanagues rostides  
\*pa casolà *gluten-free* (+ 1,45 €)



## SALMON MINI BURGERS | 16,95€

pa integral d'espelta\* amb remolatxa *cold-pressed* + hamburgueses casolanes de salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> (3 ut.) + moniato al forn + maionesa *plant-based* de mostassa antiga | \*pa casolà *gluten-free* (+ 1,45 €)



## OMG! BIG FLAX BURGER | 14,95€

pa integral d'espelta\* + hamburguesa<sup>1</sup> *omg! plant-based* + salsa especial 'Big Flax' + cogombre confitat + kale + tomàquet + cheddar *plant-based* + ceba morada a la planxa + moniatos rostits + kale xips  
\*pa casolà *gluten-free* (+ 1,45 €)



## NO DIGAS TACOS | 17,95€

tacos\* de blat de moro nixtamalitzat (6 ut.) + l'autèntic guacamole + saltejat d'albergínia, shiitake i col blanca + *pico de gallo* + *sour cream* d'anacards i xipotle  
\*afegeix un taco de blat de moro extra (+0,50€)



## TACOS AL PASTOR | 17,95€

tacos\* de blat de moro nixtamalitzat (6 unitats) + *jackfruit 'pork'* + guacamole + llima + coriandre + *pico de gallo* + *sour cream* d'anacards i xipotle  
\*afegeix un taco de blat de moro extra (+0,50€)

<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



## TERESIA COCOSEPIA'S BLACK RICE | 15,95€

arròs negre tailandès + edamame + fruita seca + carn de coco jove + all negre + herbes del camp + allioli de pèsols i chlorella



## BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

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



## ARRÒS MELÓS D'ESPIRULINA, SALICÒRNIA I SALMON WINGS | 17,95€

NEW

arròs integral + brou de peix blau + pasta d'espírulina fresca + garum d'anxoves + salicòrnia + salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup>



## LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

risotto de konjac i huitlacoche + tonyina yellowfin + salsa teriyaki + sèsam negre i blanc + kale + emulsió de pebrot groc



## DOUBLE BLACK COD | 25,95€

bacallà negre marinat amb miso + bok choy + shiitake + gírgola + *Teresa's special black garlic dashi*

# WEEKEND BRUNCH

NOMÉS DISPONIBLE EN CAP DE SETMANA



## CLASSIC AVO TOAST\* | 4,95€

pa de motlle integral + avocat + llimona + caiena + lli + xia



## POKE AVO TOAST\* | 5,95€

pa de motlle integral + avocat + cogombre + salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> marinat + ceba crua

### \* EXTRES TOASTS

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

<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

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

RF | PB  
GF | OF

## ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 6,95€

iogurt casolà de llet de coco + granola casolana + fruita de temporada + fruites del bosc

RF | PB  
GF | OF

## SCANDAL SCRAMBLE | 9,95€

ous de corral remenats\* + bolets variats + espinacs + tomàquet + alls tendres + formatge feta + pastanagues + pa\* integral de 6 cereals

\* *només clares* (+ 1,95€)

\* *pa casolà gluten-free* (+ 1,45 €)

RF | PB  
GF | OF

## HEALTHY VEGGIE EGGS BENEDICT | 12,95€

*housemade English muffin* + ceps + espinacs + ous de corral estil cometa + salsa holandesa trufada *plant-based* + verdures de temporada rostides

RF | PB  
GF | OF

## HEALTHY EGGS ROYALE | 14,95€

*housemade English muffin* + salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> marinat + ous de corral estil cometa + salsa holandesa al curri *plant-based* + verdures de temporada rostides

RF | PB  
GF | OF

## SAVOURY HEART WAFFLES | 14,95€

NEW

*gluten-free heart waffles* (farina d'ametlla + fajol + quinoa vermella + cúrcuma + cebeta tendra xinesa + blat de moro) + gravlax de salmó salvatge d'Alaska<sup>2</sup> i remolatxa + kale + *pico de gallo* + caviar d'algues + salsa de iogurt d'anacards, alfàbrega i yuzu

# 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.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

# HEALTHY KIDS OPTIONS



## SUPERKIDS | 9,95€

pa integral d'espelta\* + hamburguesa<sup>1</sup> *it's plant-based* + quètxup ecològic + kale xips | \*pa casolà *gluten-free* (+ 1,45€)



## 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.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs



# POSTRES



**TWO TEXTURES CHOCO 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** | 5,95€  
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



**PASTÍS DE FORMATGE** | 6,95€  
pastís de formatge *it's plant-based* + base de cookies + *coulis* de fruites del bosc



**CARROT CAKE** | 6,95€  
pastís de pastanaga i nous + mascarpone *plant-based*



**WHITE MISO GINGER CHEESECAKE** | 5,95€  
anacards + miso blanc + gingebre + melmelada de dàtils i carbó actiu



**GREEK COCONUT PARFAIT** | 6,95€  
iogurt cremós casolà de coco jove + maduixes + mores + nabius + *gluten-free chocolate crumble*

# GELATS



**TOASTED HAZELNUT ICE CREAM** | 6,50€  
gelat d'avellanes + plàtan i nabius + Ginger Turmeric Doughnut + *topping* de *nibs* de cacau i avellanes



**SUNDAE DE VAINILLA** | 4,95€  
gelat de vainilla *plant-based* + *coulis* de fruites vermelles + maduixes

**NEW**



**SUNDAE DE XOCOLATA** | 4,95€  
gelat de xocolata *plant-based* + *frosting* de coco + cirera + avellana torrada

**NEW**



**SUNDAE DE MANGO & ANACARDS** | 4,95€  
gelat de mango i anacards *plant-based* + *frosting* de coco + coco ratllat

**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.

# 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*



## ENERGY SPICY BAR | 2,50€

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



## 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



## HOUSEMADE MUFFINS | 2,95€ / UNITAT

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

**QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN:** quinoa i fajol + crema d'avellanes + nabius | *conté fruita seca*

**MATCHA MUFFIN:** fajol i arròs integral + crema d'ametlles + te matcha + nibs de cacau | *conté fruita seca*

**MISO-GINGER MUFFIN:** fajol i arròs integral + crema d'ametlles + llet de coco + gíngebre + miso | *conté fruita seca*

**CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN:** fajol i arròs integral + crema d'avellanes + plàtan + cacau + taronja | *conté fruita seca*



## VEGAN COOKIE | 2,50€

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



## MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 2,95€

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



## GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 2,95€

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

<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!

**MIZUNA** | Varietat de fulla verda de sabor refrescant amb un lleuger record a la mostassa, una mica picant i amb un toc dolç.

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

**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.

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

**COLD-PRESSED** | Triturat a baixes RPM i premsat en fred. Així es mantenen les Vitamines, enzims i nutrients i es retarda l'oxidació.

**ESPIRULINA** | Alga unicel·lular en forma d'espiral molt rica en proteïnes, nutrients, vitamines i minerals.

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

**MACA** | Arrel d'una planta nativa dels Andes que augmenta la força, la resistència, el rendiment esportiu i, a més a més, augmenta la fertilitat i la libido.

**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.

**BAIES DE GOJI** | Procedents de l'Himàlaia, són molt riques en fitonutrients, antioxidants i vitamines, per la qual cosa milloren la salut, la longevitat, la vista i el funcionament d'altres òrgans.

**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.

**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.

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

**ALL NEGRE** | All cru envellit a partir d'un procés que augmenta els seus beneficis per a la salut. Conté els 8 aminoàcids essencials, millora la immunitat del cos i regula els nivells de sucre, colesterol i lípids en sang.

**CHLORELLA** | Alga unicel·lular i una font excepcional de proteïnes, omega-3, hidrats de carboni, vitamines, minerals i clorofil·la. De fet, és la planta que conté més clorofil·la de la terra.

**PICKLING** | Procés de preservació o allargament de la vida d'un aliment mitjançant la fermentació anaeròbica produïda per la immersió amb sal, vinagre o d'altres tipus de conservants naturals.

**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".

**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.

**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.