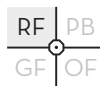


Eat better Be happier Live longer



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 molt pocs dubtes respecte a la correlació entre una alimentació sana i un estat de salut lliure de malalties. Volem alimentar-te millor per tal que siguis més feliç i aconseguis viure més anys amb una salut de ferro.

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



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.



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.



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...).



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 —

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

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'Alaska² + 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€

pa d'espelta 5 cereals* + tarama d'ous de verat + caviar d'algues + gravlax de salmó salvatge d'Alaska² i remolatxa | **pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*

NEW



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

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

² 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

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 xinesa + salsa rosa casolana picant + 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'Alaska² 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'¹ *it's plant-based* + broquetes 'morunes'¹ *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'*ⁿ + 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

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free*

OF Oily fish

🌿 Picant

10% IVA inclòs

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'¹ *it's plant-based* + crostons + 'bacon'¹ *plant-based* + salsa Cèsar *plant-based*



YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

tonyina yellowfin + salmó salvatge d'Alaska² + 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'Alaska² + pesto de kale + formatge parmesà



PAD THAI DE 'POLLASTRE' | 12,95€

NEW

tallarines d'arròs + shiitake + pastanaga + 'pollastre'¹ *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*

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

² 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

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'Alaska² 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€ | 3 UNITATS

pa integral d'espelta* amb remolatxa *cold-pressed* + hamburgueses casolanes de salmó salvatge d'Alaska² + 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* + hamburguesa¹ *it's plant-based* + salsa especial 'Big Flax' + cogombre confitat + kale + tomàquet + cheddar *it's plant-based* + ceba morada a la planxa + moniatos rostits + kale xips
*pa casolà *gluten-free* (+ 1,45 €)



NO DIGAS TACOS | 17,95€ | 6 UNITATS

tacos* de blat de moro nixtamalitzat + 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€ | 6 UNITATS

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

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free*

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

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'Alaska²



LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

risotto d'arròs 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'Alaska² 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'Alaska² marinat | +2,45€

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

² 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'Alaska² 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'Alaska² 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*

* No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

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* + hamburgesa¹ *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'¹ *it's plant-based*



FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmó salvatge d'Alaska² + quinoa amb verdures al wok + fulles verdes



NINJA NUGGETS | 6,95€ | 6 UNITATS

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

NEW

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

²El 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 *plant-based* + 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

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free*

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

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 + gingebre + 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 + gingebre + anacards + cúrcuma + xocolata *plant-based*

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

² 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.