



HEALTHY
LONGEVITY
CAFÉ

MENU

PŘIDEJTE SI DO ŽIVOTA
VÍCE ZDRAVÝCH LET



ŠÁLKY DLOUHOVĚKOSTI

TVOJE LONGEVITY KÁVA NA MÍRU

DOUBLE ESPRESSO	100 Kč	CAPPUCCINO	90 Kč
ESPRESSO	70 Kč	FLAT WHITE	120 Kč
LUNGO	70 Kč	LATTE MACCHIATO	100 Kč
AMERICANO	100 Kč		

VYBER SI SVŮJ LONGEVITY BOOST

BRAIN (Fokus & vnitřní klid)	Lion's Mane & chaga	VEGAN	+50 Kč
POWER (Energie & výdrž)	Cordyceps & maca	VEGAN	+50 Kč
VELVET (Krásná pleť & nervový systém)	Kolagen & reishi		+50 Kč
MCT BOOST (Stabilní energie bez výkyvů)	MCT olej	VEGAN	+40 Kč

SIGNATURE COFFEES

① BOOSTER COFFEE & BESTSELLER

Espresso, ovesné mléko, MCT olej, ghí, chaga, skořice.

Rychlá, ale čistá energie, dlouhá výdrž, lepší soustředění, posílení imunity, pocit síly a bdělosti.

Alergeny: 1, 7

180 Kč | VG

CALM DOWN COFFEE

Decaf espresso, ovesné mléko, MCT olej, ghí, kakao, reishi.

Hluboké uvolnění, snížení stresu, posílení imunity, lepší spánek a regenerace.

Alergeny: 7

180 Kč | VG | BEZ KOFEINU

② SPIRULINA LATTE

Espresso, spirulina, kolagen, kokosové mléko.

Beauty efekt, svěží pleť, čistá energie a lehký detox.

150 Kč

③ GOLDEN BRAIN LATTE

Kurkuma, zázvor, pepř, mandlové mléko, MCT, skořice, Lion's Mane.

Hřejivý a protizánětlivý účinek, podpora imunity, stabilní energie a lepší soustředění.

Alergeny: 8

150 Kč | VEGAN | BEZ KOFEINU

④ PROTEIN ICED COFFEE SALTED CARAMEL

Espresso, kokosové mléko, ovesné vločky, protein, datle, mořská sůl, mandlový krém, MCT.

Stabilní energie, podpora regenerace, sytost.

Alergeny: 1, 8

150 Kč | VG



EXTRA:

EXTRA SHOT ESPRESSO	+30 Kč
ADAPTOGENY:	
CHAGA, REISHI, LION'S MANE, MACA	+40 Kč
KREATIN	+50 Kč

PRÉMIOVÁ MATCHA- RITUAL ENERGY

Naše matcha pochází z pečlivě vybraných čajových lístků od mistrů japonského čajového řemesla. Získává se z mladých lístků stínovaného čaje, které se jemně melou na sametově hladký prášek. Matcha je přirozeně bohatá na L-theanin, chlorofyl a silné antioxidanty, které podporují čistý fokus, stabilní energii a buněčnou regeneraci.

FOKUS & KLIDNÁ ENERGIE & BUNĚČNÁ REGENERACE

Každý nápoj připravujeme pomalu, s respektem k tradičnímu rituálu - aby každá kapka přinesla klid, přítomnost a hluboké povzbuzení bez stresu či nárazu.

① **MATCHA LATTE** | VEGAN 150 Kč
Krémová matcha s mandlovým mlékem.
Alergeny: 8

MATCHA GLOW LATTE 210 Kč
Krémová matcha s kolagenem, malinami a kokosovým mlékem.

POWER MATCHA SHOT 185 Kč
Silný matcha koncentrát, cordyceps, MCT, med.

② **MATCHA SUNRISE** | VEGAN 210 Kč
Osvěžující ledové spojení matchy, čerstvé pomerančové šťávy a manga.



WELLNESS ČAJE

ČERNÝ / ZELENÝ / BYLINNÝ ČAJ 100 Kč

Výběr se mění podle aktuální nabídky.
Informujte se u obsluhy.

AYURVEDA 100 Kč

Rooibos, bezinky, tulsi, skořice, zázvor, kardamon, pepř, slez mauránský.

Podporuje imunitu, trávení, rovnováhu a vnitřní klid.

POSTAVA SNŮ 100 Kč

Koriandr, kopřiva, máta, pomerančová kůra, hřebíček, skořice, zázvor.

Podporuje metabolismus, odvodnění, trávení a pocit lehkosti.

YERBA MATÉ BRAINIAC 120 Kč

Nootropní směs yerby maté a ginkgo biloby, ženšenem a guaranou.

Přirozená energie, fokus, a mentální výdrž bez nervozity.

③ **BUTTERFLY EFFECT** 120 Kč

Bylinný čaj s antioxidanty podávaný s medem a limetkou.

Podporuje kvalitu vlasů, pleť a kognitivní funkce.

ČAJ Z ČERSTVÉ MÁTY S MEDEM 120 Kč

ČAJ Z ČERSTVÉHO ZÁZVORU S MEDEM 120 Kč

EXTRA: Med k čajům +20 Kč

AGHARA KAKAO

100% BIO CEREMONIÁLNÍ KAKAO

Ručně pěstované kakao z rodinné farmy, zpracované metodou bean-to-bar v Česku.

Bohaté na hořčík, theobromin a antioxidanty, které podporují energii, náladu, kreativitu a otevření srdce.

Vychutnejte si sílu ceremoniálního kakaa, v našich longevity kombinacích

KAKAO COGNITIVE | VEGAN 280 Kč

Kakao, deep ocean minerály, limetková sůl, acetylcholin (alpha GPC), kurkuma, MCT prášek, inulín.

KAKAO BOOSTER | VEGAN 280 Kč

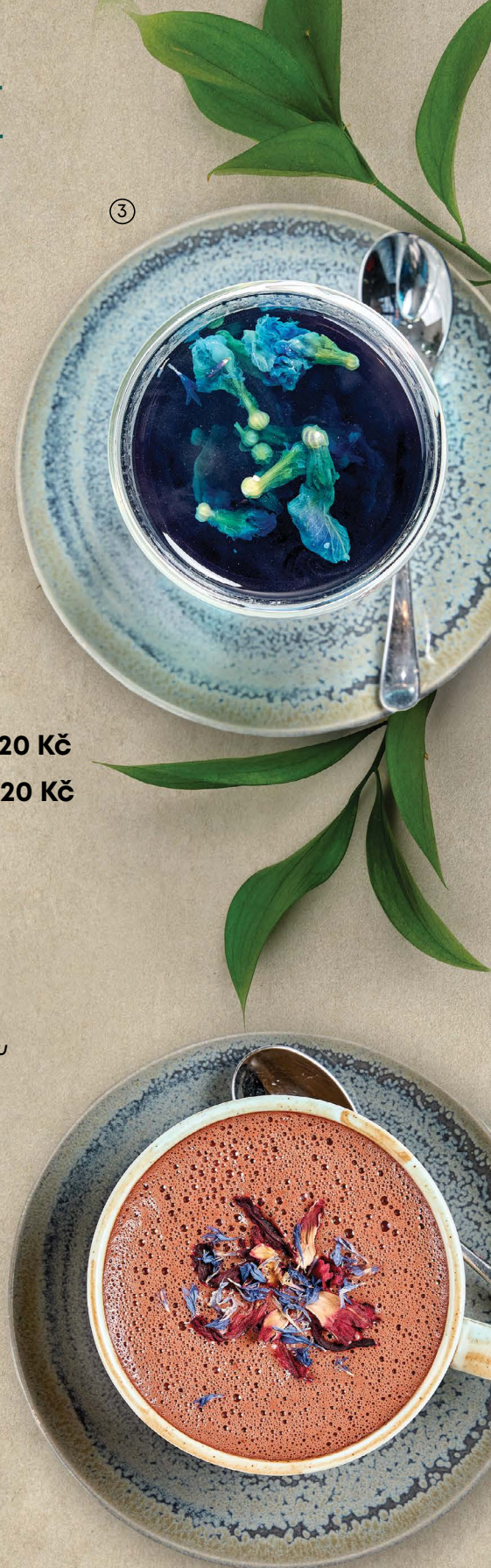
Kakao, muškátový oříšek, vanilka - vanilín, L-Tryptophan, rhodiola.

KAKAO RELAX | VEGAN 280 Kč

Kakao, Ashwagandha, skořice, kardamon, maca.

KAKAO APHRODITE | VEGAN 280 Kč

Kakao, červená maca, pískavice řecké seno, muira puama, damiána, šatavari, vanilka, skořice.



CHLADIVÉ OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJE

GOODLOK KOMBUCHA & TIBI - dle denní nabídky

250 ml **130 Kč**

PROTEINOVÁ LIMONÁDA

300 ml **95 Kč**

DOMÁCÍ LIMONÁDA

300 ml **75 Kč**

MATTONI GRAND NEPERLIVÁ

330ml **70 Kč** / 750ml **100 Kč**

MATTONI GRAND PERLIVÁ

330ml **70 Kč** / 750ml **100 Kč**

PUNCHY - ochucený perlivý nápoj s vitamíny a minerály

330 ml **100 Kč**

JAX COCO 100% COCO kokosová voda

330 ml **100 Kč**



VITAMINOVÉ SHOTS

ORGANIC HUMAN ANTIOXIDANT | **VEGAN** 90 ml **110 Kč**

Jablko, zázvor, acerola, citron, spirulina, kadeřávek.

ORGANIC HUMAN GINSENG | **VEGAN** 90 ml **110 Kč**

Jablko, černý rybíz, acerola, aronie, chilli.

ORGANIC HUMAN TURMERIC | **VEGAN** 90 ml **110 Kč**

Pomeranč, rakytník, kurkuma, acerola, zázvor, jablko.

GINGER SHOT ORIGINAL/MANGO | **VEGAN** 50 ml **110 Kč**

Silná dávka čistého zázvoru bez kompromisů.



SMOOTHIES & SHAKES

Pečlivě připravené přímo u nás, plné živin a antioxidantů, pro podporu zdraví a dlouhověkosti.

SMOOTHIES

TROPICKÝ IMUNITNÍ ELIXÍR

Mučenka (passion fruit), mango, ananas, zázvor, kurkuma, pepř, chaga, camu camu, kokosová voda.

Efekt: Silná imunita, protizánětlivá síla, lehkost trávení, buněčná hydratace a revitalizace, detoxikační účinek.

Vitamíny a aktivní látky: Vitamin C, A, E, B6, bromelain, kurkumin, gingerol, chaga.

250 Kč 400 ml | **VEGAN**

MISTR OČISTY SMOOTHIE

Zelená jablka, řapíkatý celer, špenát, okurka, ananas, greens mix, konopný olej, inulin, kokosová voda.

Efekt: Odvodnění a podpora lymfy, ploché břicho, snížení otoků, lehkost trávení, buněčná hydratace, detoxikace a čištění organismu, podpora metabolismu.

Vitamíny a aktivní látky: Vitamíny C, K, A, elektrolyty, Omega-3, probiotická vláknina, bromelain, chlorofyl.

Alergeny: 9

250 Kč 400 ml | **VEGAN**

DRAGON POWER SMOOTHIE

Dračí ovoce, maliny, probiotický jogurt, mandlové mléko, cordyceps, maca, Lion's Mane.

Efekt: Stabilní energie bez cukrového pádu, lepší soustředění, dobrá nálada a vitalita, antiaging-efekt, přirozená hormonální rovnováha.

Vitamíny a aktivní látky: Vitamin C, B6, antokyany, betalainy, probiotika, elektrolyty, adaptogeny.

Alergeny: 7, 8

250 Kč 400 ml | **VG**



BLUE AURORA SMOOTHIE

Borůvky, máta, ovesné vločky, probiotický jogurt, kozi protein, kolagen, kokosová voda, camu camu, spirulina.

Efekt: Krásná zářící pleť, silné antioxidanty, harmonické trávení, anti-aging efekt, intenzivní hydratace buněk.

Vitamíny a aktivní látky: Vitamin C, Vitamin K, mangan, phycocyanin, probiotické kultury, vláknina, kolagenové peptidy, elektrolyty.

Alergeny: 7

300 Kč 400 ml

CRICKET PROTEIN SHAKE

Kokosové mléko, banán, čokoládový cvrččí protein, kolagen.

Nutriční hodnoty: 472 kcal, bílkoviny: 29,55 g, tuky: 24,36 g, sacharidy: 35,6 g

Alergeny: 2, 6

240 Kč 400 ml

GOAT PROTEIN SHAKE

Kokosové mléko, banán, kozi protein, kolagen.

Pro budování svalové hmoty, podporu energie a zdravé trávení.

Nutriční hodnoty: 411 kcal, bílkoviny: 27,3 g, tuky: 19,36 g, sacharidy: 34,6 g

Alergeny: 7

280 Kč 400 ml | **VG**

VEGAN VANILLA PROTEIN SHAKE

Mandlové mléko, banán, veganský vanilkový protein, skořice, kokosový krém.

Nutriční hodnoty: 303 kcal, bílkoviny: 21,4 g, tuky: 6,21 g, sacharidy: 42,8 g

Alergeny: 8

200 Kč 400 ml | **VEGAN**

EXTRA:	Adaptogeny: chaga, reishi,	
	Lion's Mane, maca, cordyceps	+40 Kč
	Kreatin	+50 Kč
	Collagen	+40 Kč



FRESH LONGEVITY ELIXIRS

FRESH JUICE

denní nabídka

Small (200 ml) **120 Kč**

Large (300 ml) **170 Kč**

GREEN JUICE

Špenát, máta, zázvor, limeta, zelená jablka, kokosová voda.

Small (200 ml) **140 Kč**

Large (300 ml) **190 Kč**

LONGEVITY SNÍDANĚ

TURECKÁ VEJCE S BEZLEPKOVÝM PEČIVEM

2 ks Vejce 63 C, řecký jogurt, chilli crunch olej, sezam, edamame fazolky, kopr, bezlepkové pečivo.

Probiotika, bílkoviny a cholin chrání střevo, svaly i mozek.

Nutriční hodnoty: 620 kcal, bílkoviny 28 g, sacharidy 55 g, tuky 32g, vláknina 3 g

Alergeny: 3, 7, 11

250 Kč | **VG**



UZENÝ LOSOS, AVOKÁDO A BEZLEPKOVÉ PEČIVO

Uzený losos, guacamole, nakládaný fenykl, frisee, bezlepkový toast.

Výjimečný zdroj nenasycených tuků pro zdraví srdce i mozku.

Nutriční hodnoty: 450 kcal, bílkoviny 17g, sacharidy 40g, tuky 23g, vláknina 10g

Alergeny: 4

360 Kč

Po-Pá 9.00-11.00
So 10.00-12.00

MÍCHANÁ VEJCE SE SUŠENÝMI RAJČATY A BEZLEPKOVÝM PEČIVEM

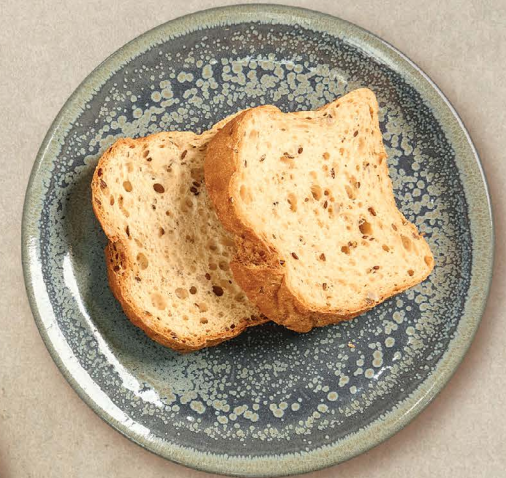
3 ks vejce, sušené cherry rajčata, edamame fazole, frisee salát, bezlepkové pečivo.

Vejce dodávají našemu tělu kvalitní plnohodnotné bílkoviny, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny.

Nutriční hodnoty: 470 kcal, bílkoviny 24g, sacharidy 34g, tuky 25g, vláknina 4,5g

Alergeny: 3, 7

220 Kč | **VG**



OVESNÁ KAŠE Z MANDLOVÉHO MLÉKA S OŘECHY A OVOCEM

Mandlové mléko, bezlepkové vločky, čekankový sirup, ořechy, ovoce, lesní plody, mandlovo kokosové chipsy, sušený kokos.

Vysoký obsah beta-glukanů, polyfenolů a antioxidantů.

Nutriční hodnoty: 496 kcal, bílkoviny: 12g, sacharidy: 35g, tuky: 30g, vláknina: 23g

Alergeny: 8

230 Kč | **VEGAN**

PŘÍLOHY:

MISKA LISTOVÉHO SALÁTU
S RAJČATY A EDAMAME
S CITRUSOVÝM DRESINKEM | **VEGAN**

90 Kč

MISKA SEZÓNŇÍ
FERMENTOVANÉ ZELENINY | **VEGAN**

90 Kč

EXTRA:

VEJCE 1 ks 30 Kč

Alergeny: 3

PARMEZÁN 10 g 50 Kč

Alergeny: 7

LOSOS 60 g 130 Kč

Alergeny: 4

UZENÉ TOFU 100 g | **VEGAN** 100 Kč

Alergeny: 6

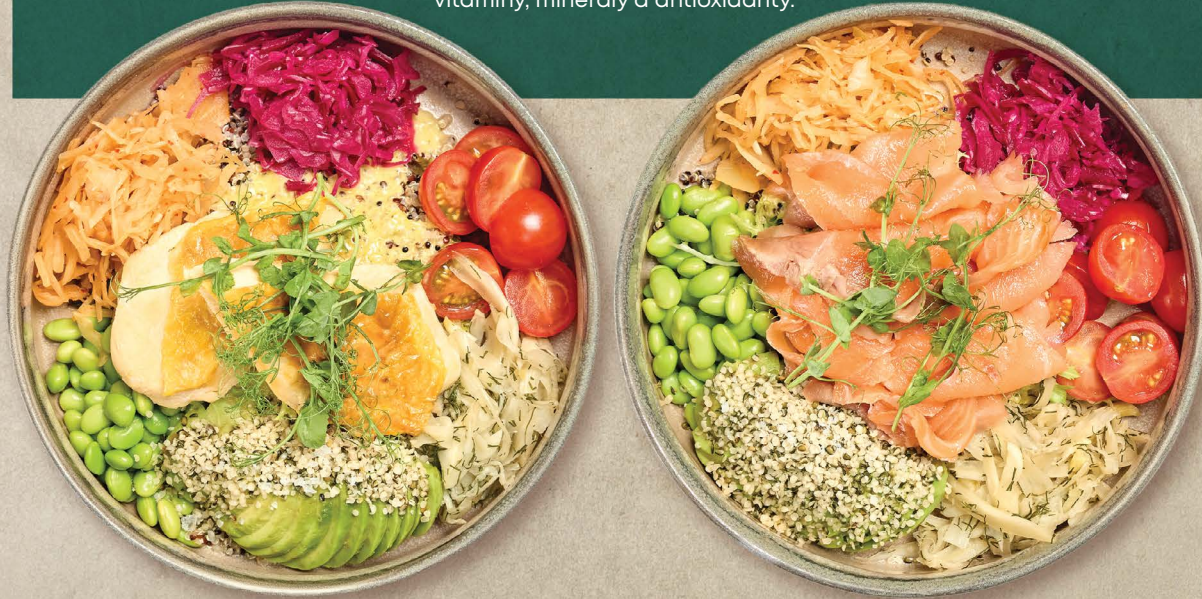
LONGEVITY TALÍŘE

POLÉVKA DLE DENNÍ NABÍDKY 0.3 L 120 Kč

BUDDHA BOWLS

Buddha měl během svých cest s sebou misku, do níž mu lidé vždy přidávali část jídla ze svých stolů, každý něco jiného, proto obsahuje tolik různých potravin.

Buddha bowl je barevná miska obsahující škálu potravin, které našemu tělu nabízejí prospěšné živiny, vitamíny, minerály a antioxidanty.



BUDDHA BOWL S FARMÁŘSKÝM KUŘETEM 450 Kč

Variace salátů, rajčata, kimchi, avokádo, quinoa, edamame fazole, fenykl, farmářské kuřecí, citrusový dresink.

Farmářské kuře je výživnější, může mít vyšší obsah omega-3 mastných kyselin a antioxidantů než klasické kuře, má lepší chuť a je kvalitním zdrojem všech esenciálních aminokyselin.

Nutriční hodnoty: 630 kcal, bílkoviny 44g, sacharidy 50g, tuky 27g, vláknina 11,5g

Alergeny: 4, 6, 12

BUDDHA BOWL S UZENÝM LOSOSEM 390 Kč

Variace salátů, rajčata, kimchi, avokádo, quinoa, edamame fazole, fenykl, uzený losos, citrusový dresink.

Losos je zdrojem omega-3 mastných kyselin, které podporují zdravé srdce a mohou přispět k lepší funkci mozku a nervového systému.

Quinoa je jedna z mála rostlinných zdrojů je plnohodnotným zdrojem bílkovin - obsahuje všechny esenciální aminokyseliny.

Nutriční hodnoty: 480 kcal, bílkoviny 26g, sacharidy 47g, tuky 20g, vláknina 11g

Alergeny: 4, 6, 12

BUDDHA BOWL S MARINOVANÝM, UZENÝM TOFU 390 Kč

Variace salátů, rajčata, kimchi, avokádo, quinoa, edamame fazole, fenykl, uzené tofu.

Tofu je bohatým zdrojem rostlinných bílkovin, vápníku, vitamínů, dalších minerálů a vlákniny. Jeho konzumace podporuje svalovou regeneraci, zdravé kosti a dlouhověkost.

Nutriční hodnoty: 555 kcal, bílkoviny 24g, sacharidy 52g, tuky 26g, vláknina 11,5g

Alergeny: 4, 6, 12

CARPACCIO Z HOVĚZÍ SVÍČKOVÉ

Plátky hovězí svíčkové, frisee salát se sušenými rajčaty, parmazán, dýňová semínka, bezlepkové pečivo, balsamico.

Hovězí carpaccio je významným zdrojem vysokohodnotných bílkovin a hemového železa (pomáhá předcházet chudokrevnosti). Má pozitivní vliv na svalový růst a zdravé transportování kyslíku v krvi.

Nutriční hodnoty: 390 kcal, 27g bílkoviny, 34g sacharidy, 15g tuky, 8g vláknina

Alergeny: 7, 8, 10

340 Kč

KOPROVKA

2 Vejce, brambory grenaille, nakládaný kedluben, koprové velouté, edamame fazolky, konopné semínko.

Zdrojem plnohodnotných bílkovin a antioxidantů.

Nutriční hodnoty: 671 kcal, 64,5g sacharidů, 29,3g bílkoviny, 34g tuků

Alergeny: 3, 8, 9, 13

280 Kč | VG



PEČENÝ KVĚTÁK S HUMUSEM

Květák, cizrnový hummus, chimichurri, sumac, mandlová drobenka, frisee salát. S vysokým obsahem rostlinných bílkovin a vlákniny.

Nutriční hodnoty: 866 kcal, 48g tuků, 32g bílkoviny, 63g sacharidů

Alergeny: 6, 7, 8, 11

295 Kč | VEGAN

SALÁT Z ČOČKY BELUGA SÝREM FETA

Čočka Beluga, pečená karotka, feta, granátové jablko, fermentované ředkvičky, tahini dressing.

Pro zdravý střevní mikrobiom.

Nutriční hodnoty: 666 kcal, 80,6 sacharidů, 18,5g tuků, 33,6g bílkoviny, 23g vláknina

Alergeny: 7, 11

295 Kč | VG

BUN TOM

Marinované krevety, rýžové nudle, okurka, mrkev, kešu, rybí zálivka, koriandr.

Zdrojem dobře vstřebatelných bílkovin, zdravých tuků a astaxanthinu.

Nutriční hodnoty: 522 kcal, 29,6g bílkoviny, 81,8g sacharidů, 7,7g tuků, 4,2g vlákniny

Alergeny: 2, 4, 6, 8

355 Kč



DIVOKÁ BROKOLICE S GRILOVANÝM HALLOUMI

Divoká brokolice, quinoa, grilované halloumi, ponzu omáčka, salát, kešu.

Bohatým zdrojem sulforafanu a vlákniny.

Nutriční hodnoty: 917 kcal, 46,1g bílkoviny, 72,1g sacharidy, 47,1g tuků, 11,6g vlákniny

Alergeny: 6, 7, 8, 11

450 Kč | VG

ČERVENÉ KARI S KUŘECÍM MASEM

Farmářské kuřecí prso, červené kari, batátové pyré, pak choi, fermentovaná ředkvička, koriandr.

Vyniká obsahem antioxidantů a protizánětlivých látek.

Nutriční hodnoty: 725 kcal, 36g bílkoviny, 65,9g sacharidů, 33,6g tuků, 9,8g vlákniny

Alergeny: 4, 6, 9, 13

390 Kč



PŘÍLOHY:

MISKA LISTOVÉHO SALÁTU S RAJČATY A EDAMAME

S CITRUSOVÝM DRESINKEM | VEGAN

90 Kč

MISKA SEZÓNNÍ FERMENTOVANÉ ZELENINY

90 Kč

EXTRA:

KUŘECÍ MASO 150 g	180 Kč
KREVETY 100 g	180 Kč
Alergeny: 2	
HALLOUMI 100 g VG	160 Kč
Alergeny: 7	
TOFU 100 g VEGAN	100 Kč
Alergeny: 6	

LONGEVITY SNACKY A DEZERTY

SENDVIČE (dle dostupnosti)

Čerstvé bezlepkové sendviče připravené z kvalitních surovin.

180 Kč

OPEČENÉ MOŘSKÉ ŘASY | VEGAN

Lehké a křupavé mořské řasy bohaté na minerály a jód.

60 Kč

KŘUPAVÉ CHIPSY (dle dostupnosti)

Výběr zdravých chipsů, například z čočky, luštěnin nebo rostlinných proteinů. Přirozené bez lepku, bohaté na rostlinné bílkoviny.

70 Kč

LUNAR NANUK – AVOKÁDO & LIMETKA NEBO PITAYA (90 g)

Svěží limetková chuť s krémovým avokádovým základem.

Zdobeno prémiovou 75% čokoládou a kokosem.

Exotická chuť dračího ovoce a marakuji.

Zdobeno lyofilizovaným mangem a pitayou.

90 Kč

POWERLOGY TYČINKY – RŮZNÉ DRUHY (dle dostupnosti)

Výběr funkčních tyčinek Powerlogy:

proteinové směsi, ořechová másla nebo energetické tyčinky.

90 Kč

LONGEVITY DEZERTY dle aktuální nabídky

160 Kč

PRO INFORMACE O ALERGENECH SE PROSÍM OBRAŤTE NA PERSONÁL.
OBRÁZKY JSOU POUZE ILUSTRAČNÍ

SEZNAM ALERGENŮ

1 | Obiloviny

Pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich

2 | Korýši a výrobky z nich

3 | Vejce a výrobky z nich

4 | Ryby a výrobky z nich

5 | Podzemnice olejná (arašídý) a výrobky z ní

6 | Sójové boby (sója) a výrobky z nich

7 | Mléko a výrobky z něj

8 | Skořápkové plody

Mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich

9 | Celer a výrobky z něj

10 | Hořčice a výrobky z ní

11 | Sezamová semena (sezam) a výrobky z nich

12 | Oxid siřičitý a siřičitany

v koncentracích vyšších než 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂

13 | Vlíčí bob (lupina) a výrobky z něj

14 | Měkkýši a výrobky z nich

VEGAN

VG - VEGETARIAN

VÍTEJTE V HEALTHY LONGEVITY CAFÉ.

Vytvořili jsme pro vás místo, které nenaslouchá jen vašim chutím, ale i **vaším biologickým potřebám**.

PROSTOR V RYTMU PŘÍRODY

Věříme, že zdraví začíná prostředím, ve kterém se nacházíte. Proto jsme naši kavárnu navrhli jako živý ekosystém.

Světlo v souladu s vámi: Naše inteligentní osvětlení se mění v průběhu dne, aby podporovalo váš přirozený cirkadiánní rytmus.

Čistý nádech: Desítky živých rostlin se starají o to, aby byl vzduch, který u nás dýcháte, stejně čistý jako naše suroviny.

Udržitelnost v doteku: Od recyklovaných materiálů našich stolů až po přírodní textury – vše je zvoleno tak, aby se vaše tělo i mysl cítily v bezpečí a rovnováze.

Pomáháme vám dělat **lepší volby bez extrémů** – jednoduše, chutně a s jasným smyslem. Každý doušek a každé sousto v tomto menu má svůj důvod: podpořit den, který chcete žít.

DVĚ PATRA, JEDNA CESTA

Zatímco přízemí patří vašim **každodenním rituálům** – výběrové kávé s adaptogeny a funkčnímu jídlu – o patro výš se otevírá svět **hlubšího poznání**.

V našem **Longevity Clubu** najdete zázemí pro expertní diagnostiku, konzultace s nutričními terapeuty a concierge servis. Je to prostor pro ty, kteří chtějí mít své zdraví podložené daty a vést svůj život s maximální energií.

Zdraví není cíl, je to způsob, jakým žijete každý okamžik.
Děkujeme, že jste se rozhodli strávit ho u nás.





Orgánový věk

Tělo nemá jeden věk. Má jich víc.

Co kdyby vám zdraví řeklo,
kde má smysl začít?

Orgánový věk ukazuje biologický stav jednotlivých systémů těla
– plíce, srdce, trávení, mozek, imunita...



Jak to funguje

- 1 odběr krve
- Profil 10 tělesných systémů
- 90denní individuální plán ke zlepšení

Zjistěte svůj Orgánový věk
naskenováním QR kódu



Změřte start. Nastavte plán.

Orgánový věk je informativní nástroj. Nenahrazuje lékařskou diagnostiku.