



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

LIFESTYLE

1050 kcal

Il menù Lifestyle è un programma studiato per prendersi cura del proprio corpo nella sua totalità. Un cibo ricco di antiossidanti, vitamine e minerali, se assunto quotidianamente può davvero contrastare l'invecchiamento cellulare, prevenendo soprattutto i danni causati dai radicali liberi. L'equilibrio tra radicali liberi (ossidanti) e sostanze antiossidanti è fondamentale per permettere alle cellule di svolgere le loro funzioni in modo efficace, prevenendo un possibile danno cellulare. La vita stressante, l'inquinamento ambientale e uno stile di vita (un'alimentazione) poco salutare sono le cause più elevate di ossidazione cellulare.

Il programma Lifestyle si focalizza sull'efficienza metabolica cellulare e quindi, se seguito con costanza, determina un miglioramento del benessere di tutto l'organismo.

Colazione

Pranzo

Cena

Lunedì	CHOCONAT Fiocchi di avena e frumento con uvetta, gocce di cioccolato e cocco	PANSOTTI Pansotti ripieni di borragine e ricotta con pesto di borragine e aglio nero	SARDE A BECCAFICO Sarde con melanzane, mandorle, pinoli e zest di agrumi
Martedì	ENERGY - FILL Polvere di maca, cacao e mandorle	ZEN NOODLES Noodles con gamberi e verdure	VELLUTATA ROSSA Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla
Mercoledì	SPRING MUESLI Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi	MIDNIGHT SALMON Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta	KYMINO Pollo con capperi, olive e melanzane
Giovedì	ENERGY - FILL Polvere di maca, cacao e mandorle	YELLOW CRUNCHY Cous cous con ceci, mandorle e pomodori	WILD RICE Riso selvaggio con verdure, nocciole e cedro candito
Venerdì	CHOCONAT Fiocchi di avena e frumento con uvetta, gocce di cioccolato e cocco	NICOJI Pollo con salsa goji, quinoa, edamame e mirtilli rossi	ENERGY GREENS Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri, aneto e menta
Sabato	REDNAT Muesli a base di frutti rossi e cocco	POWER BOWL Riso nero con gamberi, edamame e mango	CABAYA LINES Sgombro su purè di fave con coste e colatura di alici
Domenica	ENERGY - FILL Polvere di maca, cacao e mandorle	RISO COLADA Pollo yakitori con riso al cocco, banana e zucchine	ZUPPA LENTICCHIE Zuppa di lenticchie con porro e zenzero

5 days

7 days

Istruzioni per la preparazione della colazione: aggiungere latte / bevanda vegetale / yogurt. Spuntino: possono essere integrate frutta e verdura cruda come snack al mattino o al pomeriggio.

Visita il sito >



FAQ

COME MANGIO LA COLAZIONE?

Le polveri sono ottime se miscelate con yogurt (senza zucchero) o latte vegetale (senza zucchero). Anche i muesli possono essere consumati con yogurt o latte vegetale senza zuccheri.

POSSO FARE SPUNTINI DURANTE LA GIORNATA?

Qualora si sentisse la necessità, come spuntino durante la giornata possono essere integrate frutta e verdura cruda come snack al mattino o al pomeriggio.

I PIATTI SONO REALIZZATI CON INGREDIENTI SENZA GLUTINE?

Tutti i piatti sono prodotti in uno stabilimento dove si lavorano: glutine, crostacei, uova e derivati, pesce, arachidi e derivati, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, lupini e molluschi.

QUANTE KCAL/GIORNO CI SONO IN CIASCUN MENÙ?

Il menù Slim contiene circa 750 kcal/day

Il menù Detox contiene circa 800 kcal/day

Il menù Lifestyle contiene circa 1050 kcal/day

Il menù Microbiota contiene 900 kcal/day

Il menù Sirt (prima settimana) contiene 818 kcal/day

Il menù Sirt (seconda settimana) contiene 1056 kcal/day

Il menù Vegetariano contiene 900 kcal/day

NEL MENÙ HALF, QUANDO DEVO CONSUMARE IL PASTO CHE MI ARRIVA?

Il menù half consiste in colazione + un pasto. Questo può essere consumato indistintamente

a pranzo o a cena, sulla base delle esigenze della propria routine quotidiana.

COME DEVO RISCALDARE IL MIO PASTO?

Per godersi il proprio pasto caldo, sarà sufficiente:

- Rimuovere il packaging esterno di carta
- Metterlo in microonde per 3 minuti senza bucare la superficie in plastica
- Rimuovere totalmente la superficie di plastica e gustarsi il piatto!

è possibile preparare il proprio pasto anche in padella per 3 minuti o utilizzando il forno tradizionale per 5 minuti a 160°.

QUANDO VENGONO PREPARATI I MIEI PIATTI?

I piatti sono preparati freschi il giorno della spedizione, quindi 2-3 giorni prima che vengono consegnati direttamente a casa tua.

COME DEVO CONSERVARE I PIATTI?

I piatti vanno conservati in frigorifero ad una temperatura compresa tra 0° e 4°: grazie al confezionamento dei pasti in atmosfera protettiva, si conserveranno per 15 giorni mantenendo intatte tutte le proprietà organolettiche ed immutati i sapori. Controllare sempre la data di scadenza su ogni piatto.

CHE COS'È L'ATMOSFERA PROTETTIVA?

È un metodo di confezionamento del pasto che permette, grazie alla presenza di una miscela di gas innocui (ossigeno, azoto, anidride carbonica), di conservare inalterati i sapori e le caratteristiche organolettiche dei cibi per una durata di 15 giorni, se adeguatamente riposti in frigorifero. Questa metodica permette di non aggiungere conservanti, in modo da portare sulle vostre tavole solo alimenti freschi e genuini.

NELLA PREPARAZIONE UTILIZZATE CONSERVANTI O ADDITIVI?

Assolutamente no.

Visita il sito >

