



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MENÙ LIFESTYLE

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
GIORNO 1	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	SEA GRAIN Bulgur con caponata e tonno	UMAMI Salmone con noci, uvetta, zucca e patate dolci.
GIORNO 2	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	YELLOW CHICKEN Pollo al curry e riso pilaf	SUN BITES Polpette di pollo con peperoni al sugo
GIORNO 3	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	MIDNIGHT SALMON Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta	KYMINO Pollo con capperi, olive e melanzane
GIORNO 4	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	LASAGNA VERDE Lasagna con zucchine, basilico e noce moscata	YUZU SALMON Salmone con té verde e patate dolci
GIORNO 5	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	FREGUA Fregola con gamberi, bottarga e zucchine	FIT FETA Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche
5 days			
GIORNO 6	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	POWER BOWL Riso nero con gamberi, edamame e mango	CABAYA LINES Sgombro su purè di fave con coste e colatura di alici
GIORNO 7	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	GOLDEN CHICKEN Pollo yakitori con riso al cocco, banana e zucchine	MORINGA COD Merluzzo con moringa, melanzane e pinoli
7 days			

Istruzioni per la preparazione della colazione: La granola è ottima anche se consumata con yogurt o latte vegetale senza zuccheri, dose consigliata di 40 gr al giorno.

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.

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°.

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 immodificati 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 >

