



**THE LONGEVITY
KITCHEN**
MILANO



FEEDING GOOD.

Lifestyle

1100
Kcal/day

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.

	BREAKFAST	LUNCH	DINNER		
MON	Muesli al cioccolato e cocco	Pansotti di borragine	Sarde a beccafico	5 DAYS	7 DAYS
TUE	Polvere di mandorle latte di cocco avena maca e cacao	Noodles con gamberoni orientali	Vellutata di pomodoro		
WED	Muesli ai semi di chia e lino	Riso nero e salmone	Pollo con caponata		
THU	Polvere di mandorle latte di cocco avena maca e cacao	Cous cous di ceci	Polpo con fagioli marinato nel lime e patate dolci		
FRI	Muesli al cioccolato e cocco	Pollo quinoa con salsa goji	Polpette vegane		
SAT	Muesli ai frutti rossi	Riso nero con gamberi mango e zenzero	Sgombro con fave e coste		
SUN	Polvere di mandorle latte di cocco avena maca e cacao	Pollo yakitori con riso thai al cocco	Salmone noci e uvetta		
	HALF				
	FULL				

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.



VISIT US

WWW.THELONGEVITYKITCHEN.COM



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 TUTTI SENZA GLUTINE?

Sì, tutte le pietanze sono realizzate con ingredienti che non contengono glutine.

QUANTE KCAL/GIORNO CI SONO IN CIASCUN MENÙ?

Il menù Slim contiene circa 1100 kcal/day
Il menù Detox contiene circa 1300 kcal/day
Il menù Lifestyle contiene circa 1400 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
- Bucherellare con una forchetta la superficie di plastica
- Metterlo in microonde per 3 minuti
- Rimuovere totalmente la superficie di plastica e gustarsi il piatto!

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.