



**THE LONGEVITY
KITCHEN**
MILANO

FEEDING GOOD.

Slim

**750
Kcal/day**

Il Menù Slim è stato pensato per aiutare a perdere peso rimanendo in salute.

Il sovrappeso è infatti sempre più diffuso nel mondo occidentale ed è considerato uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardio metaboliche. Questo menù si pone come obiettivo quello di creare un deficit calorico pur conservando la massa magra (muscoli ed ossa) anche in fase di dimagrimento, per non danneggiare l'organismo. La chiave per raggiungere il risultato desiderato è assumere nelle giuste quantità alimenti poveri di zuccheri, derivati da materie prime di alta qualità e lavorati con processi che non ne compromettano i valori nutrizionali.

Il programma slim è stato studiato per le persone che vogliono dimagrire in modo sano, senza inutili sacrifici e senza effetti yo-yo tipici dei programmi di dimagrimento. Il piano settimanale è composto da una serie di piatti ipocalorici, ma ricchi di proteine nobili, di carboidrati a basso indice glicemico e del tutto privi di zuccheri semplici.

Il risultato è un insieme di piatti gustosi che ti permetteranno di perdere peso in modo progressivo ma duraturo.

	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	
MON	Muesli ai semi di chia e lino	Wild Rice	Merluzzo flambato al miso	5 DAYS
TUE	Polvere di mandorle latte di cocco avena ashwaganda e acai	Sgombro con fave e coste	Polpo con fagioli marinato nel lime e patate dolci	
WED	Muesli ai frutti rossi	Pollo al prezzemolo e limone con shitake	Vellutata zuccina e spinaci	
THU	Polvere di mandorle latte di cocco avena maca e cacao	Polpo con ceci e pinoli	Vellutata cavolfiore	
FRI	Muesli ai semi di chia e lino	Beyond con coste e cicoria	Zuppa di lenticchie	
SAT	Polvere di mandorle latte di cocco avena ashwaganda e acai	Orata allo zafferano cozze e vongole	Croquetas di baccala con yucca panco, cocco e zucchine	7 DAYS
SUN	Muesli ai frutti rossi	Merluzzo con moringa	Polpette di pollo	
	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.