



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

DETOX

800 kcal

Il menù Detox è un programma detossificante che ti farà depurare da tutte quelle tossine accumulate a causa del consumo di cibi lavorati e raffinati, di cibi ricchi di zuccheri e conservanti, pesticidi e antibiotici. Il fegato è il nostro principale organo emuntore, impegnato quotidianamente nello smaltimento di scorie e sostanze nocive per il nostro corpo.

Il programma Detox è ideato per essere ricco di fibre, proteine di alta qualità e per avere alimenti a basso indice glicemico per favorire la funzione "detox" del fegato e supportare l'organismo nello smaltimento delle sostanze nocive. Depurarsi dalle tossine aiuta a prevenire o limitare i sintomi di malattie infiammatorie e metaboliche. Il menù Detox non è quindi una semplice dieta per sgonfiarsi, ma è in grado di influenzare numerosi processi fisiologici che portano al benessere e al ringiovanimento.

| | Colazione | Pranzo | Cena | |
|------------------|--|--|---|--------|
| <i>Lunedì</i> | SPRING MUESLI Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi | TABULEH MEDITERRANEO Tabuleh con verdure e pesce spada | VELLUTATA ROSSA Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla | 5 days |
| <i>Martedì</i> | SMOOTH & FRESH Polvere Acai e ashwagandha con mandorle | COUS COUS ARCOBALENO Cous cous con gamberi, nocciole e curcuma | VELLUTATA BIANCA Vellutata di sedano rapa, porri e noce moscata | |
| <i>Mercoledì</i> | REDNAT Muesli a base di frutti rossi e cocco | YELLOW CRUNCHY Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi. | VELLUTATA VERDE Vellutata con zucchine, patate, porri, spinaci e basilico | |
| <i>Giovedì</i> | ENERGY - FILL Polvere maca, cacao e mandorle | FREGUA Fregola con gamberi, bottarga e zucchine | VELLUTATA VIOLA Vellutata con rape rosse, patate viola e more | |
| <i>Venerdì</i> | SPRING MUESLI Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi | NICOJI Pollo con salsa goji, quinoa, edamame e mirtilli rossi | FIT FETA Riso nero con feta, Wpomodori secchi e olive taggiasche. | |
| <i>Sabato</i> | SMOOTH & FRESH Polvere Acai e ashwagandha con mando | ENERGY GREENS Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri, aneto e menta | VELLUTATA ARANCIO Vellutata di zucca e batata con zest di arancia | 7 days |
| <i>Domenica</i> | REDNAT Muesli a base di frutti rossi e cocco | SUNRISE Quinoa con gamberi, salsa curry e cocco | CROQUETAS RICAS Crocchette di baccalà con cocco e zucchine | |

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 >

