



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MICROBIOTA

900 kcal

Esiste uno stretto collegamento tra il nostro benessere generale e un ottimo stato di salute intestinale, esso influisce sulle nostre difese immunitarie. L'insieme dei microrganismi che popolano l'intestino, unico per ogni individuo, viene influenzato da diversi fattori, come l'età e l'alimentazione. I microrganismi sono in grado di modulare il sistema immunitario generando molecole pro infiammatorie o, al contrario, migliorando lo stato di salute e di protezione. Tutto dipende dalle varie specie e dal loro equilibrio all'interno dell'organismo.

I piatti del menù Microbiota sono studiati specificatamente per migliorare il tuo benessere, favorendo l'equilibrio della flora intestinale e delle tue difese immunitarie.

	Colazione	Pranzo	Cena	
<i>Lunedì</i>	SMOOTH & FRESH Polvere Acai e ashwagandha con mandorle	FANTASIA SALMON Salmone con cous cous di grano saraceno e verdure	VELLUTATA BIANCA Vellutata di sedano rapa, porri e noce moscata	5 days
<i>Martedì</i>	REDNAT Muesli a base di frutti rossi e cocco	INSALATA IRONMAN Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi	KABOCHA SHISO Pollo yakitori con zucca, coste e uvetta.	
<i>Mercoledì</i>	ENERGY - FILL Polvere di maca, cacao e mandorle	D'ORATA Orata allo zafferano con zucchine, cozze e vongole	VELLUTATA ARANCIO Vellutata di zucca e batata con zest di arancia	
<i>Giovedì</i>	SPRING MUESLI Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi	WILD RICE Riso selvaggio con verdure, nocciole e cedro candito	BEYOND SOUR Burger di carne vegetale con coste e spinaci	
<i>Venerdì</i>	SMOOTH & FRESH Polvere Acai e ashwagandha con mandorle	SARDE A BECCAFICO Sarde con melanzane, mandorle, pinoli e zest di agrumi	VELLUTATA ROSSA Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla	
<i>Sabato</i>	REDNAT Muesli a base di frutti rossi e cocco	MELTEMI Polpette di pollo con zucchine e rosmarino	YUZU SALMON Salmone con tè verde, salsa yuzu e patate	7 days
<i>Domenica</i>	ENERGY - FILL Polvere di maca, cacao e mandorle	FIT FETA Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche	PUNTARENAS Burger di pollo con spinaci, patata dolce, mandorle e rosmarino	

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 >

