



THE LONGEVITY  
KITCHEN

M I L A N O

# MENU

# CHETOGENICO

900 kcal

Il Menù Cheto offre un percorso controllato ed efficace verso la tua miglior forma fisica. Grazie allo studio di nutrizionisti e chef, il Menù Cheto è povero di carboidrati e ricco di alimenti proteici che ti aiuteranno ad entrare in chetosi, lo stato in cui verranno utilizzati i grassi di riserva per produrre energia favorendo la perdita di peso.

I piatti che troverai all'interno del Menù sono gustosi e ricchi di ingredienti funzionali, come il Keto Booster c8<sup>®</sup>, per supportarti verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi di benessere. Riduzione dell'appetito e aumento di energia e concentrazione sono solo alcuni dei benefici che riscontrerai con questo percorso.

	Colazione	Pranzo	Cena
Giorno 1	<b>MANDORLE TLK</b>	<b>SEA STONE</b> Sgombro con spinaci, basilico, prezzemolo e pinoli	<b>VELLUTATA BIANCA</b> Vellutata di sedano rapa, porri e noce moscata
Giorno 2	<b>MANDORLE TLK</b>	<b>IKIGAI</b> Pollo al prezzemolo e limone con funghi shiitake	<b>VELLUTATA ROSSA</b> Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla
Giorno 3	<b>MANDORLE TLK</b>	<b>FLAMBED COD</b> Merluzzo flambato al miso con finocchi e sesamo	<b>KYMINO</b> Pollo con capperi, olive e melanzane
Giorno 4	<b>MANDORLE TLK</b>	<b>MEDITERRANEA</b> Polpo su crema di ceci con pinoli e coste	<b>MELTEMI</b> Polpette di pollo con zucchine e rosmarino
Giorno 5	<b>MANDORLE TLK</b>	<b>SARDE A BECCAFICO</b> Sarde con melanzane, mandorle, pinoli e zest di agrumi	<b>BEYOND SOUR</b> Burger di carne vegetale con coste e spinaci
Giorno 6	<b>MANDORLE TLK</b>	<b>KABOCHA SHISO</b> Pollo yakitori con zucca, coste e uvetta	<b>CALA MORESCA</b> Pesce spada con pistacchi arancia e finocchi
Giorno 7	<b>MANDORLE TLK</b>	<b>MORINGA COD</b> Merluzzo con moringa, melanzane e pinoli	<b>KOMMUS</b> Pollo con salsa thaina e radicchio

Visita il sito >



# FAQ

## **COSA POSSO MANGIARE A COLAZIONE, SE HO ANCORA FAME?**

Oltre alle nostre mandorle, puoi consumare 150 g di yogurt greco.

## **POSSO FARE SPUNTINI DURANTE LA GIORNATA?**

Qualora si sentisse la necessità, come spuntino durante la giornata possono essere integrate frutta secca, parmigiano o olive come snack al mattino o al pomeriggio.

## **CHE COS'È IL KETO C8?**

È un olio MCT a base di acido caprilico, che aiuta l'organismo entrare in chetosi più velocemente. L'olio MCT è un grasso come il burro, la ghee o l'olio di cocco. MCT significa trigliceridi a catena media. Il tuo corpo converte MCT in molecole chiamate chetoni.

La scienza ha ampiamente dimostrato che i chetoni sono una fonte di energia che aiuta a bruciare i grassi, ad eliminare la fame e potenziare il cervello.

## **COME SI CONSUMA IL KETO C8?**

Si consiglia di consumare 1 cucchiaino tutti i giorni.

## **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

Il menù Chetogenico contiene 900 kcal/day

## **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 >

