



THE LONGEVITY
KITCHEN
M I L A N O

MENU

SIRT

SECONDA SETTIMANA

1056 kcal

La dieta Sirt si basa su un regime alimentare innovativo fondato sul principio dell’attivazione delle proteine legate alla longevità chiamate sirtuine, fondamentali che permettono alla cellula di vivere più a lungo. E quindi anche a noi. Gli scienziati hanno cominciato a comprendere come stimolare le sirtuine con interventi sugli stili di vita e con molecole di derivazione naturale.

I cibi Sirt sono anche alla base dell’alimentazione delle popolazioni più sane e longeve del pianeta. Ne sono stati individuati 20 di particolare importanza: peperoncino, grano saraceno, capperi, cavolo, sedano (foglie incluse), cacao, caffè, olio extravergine d’oliva, tè verde, cavolo riccio, datteri, prezzemolo, radicchio rosso, cipolla rossa, vino rosso, rucola, soia, fragole, curcuma, noci. Tutti ingredienti presenti nel nostro menù Sirt.

	Colazione	Pranzo	Cena
Giorno 1	CHOCONAT + SUCCO SIRT* Fiocchi di avena e frumento e succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha	LASAGNA VERDE Lasagna con zucchine, basilico e noce moscata	YUZU SALMON Salmone con tè verde, salsa yuzu e batate
Giorno 2	ENERGY FILL + SUCCO SIRT* Fiocchi di avena e frumento e succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha	FANTASIA SALMON Salmone con cous cous di grano saraceno e verdure	FLAMBED COD Merluzzo flambato al miso con finocchi e sesamo
Giorno 3	CHOCONAT + SUCCO SIRT* Fiocchi di avena e frumento e succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha	RED RICE Riso rosso con broccoli, acciughe e capperi di Pantelleria	KOMMUS Pollo con salsa thaina, crema di mandorle, umeboshi e batate
Giorno 4	ENERGY FILL + SUCCO SIRT* Fiocchi di avena e frumento e succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha	IKIGAI Pollo al prezzemolo e limone con funghi shiitake	ZUPPA LENTICCHIE Zuppa di lenticchie con porro e zenzero
Giorno 5	CHOCONAT + SUCCO SIRT* Fiocchi di avena e frumento e succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha	INSALATA IRONMAN Quinoa rossa con batate, feta e mirtilli rossi	D’ORATA Orata allo zafferano con zucchine, cozze e vongole
Giorno 6	ENERGY FILL + SUCCO SIRT* Fiocchi di avena e frumento e succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha	COUS COUS ARCOBALENO Cous cous con gamberi, nocciole e curcuma e rosmarino	SEA STONE Sgombro con spinaci, basilico, prezzemoli e pinoli
Giorno 7	CHOCONAT + SUCCO SIRT* Fiocchi di avena e frumento e succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha	GREEN GARDEN Cous cous di grano saraceno e verdure fermentate	KYMINO Pollo con capperi,olive e melanzane

Istruzioni per la preparazione della colazione: aggiungere latte / bevanda vegetale / yogurt.
Spuntino: può essere integrata verdura cruda come snack al mattino o al pomeriggio.
*Il Succo Sirt è previsto per la metà mattina.

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.

COME CONSUMARE IL SUCCO SIRT?

Aggiungere il succo in polvere in 200 ml di acqua e mescolare.
Una volta miscelato, consumare entro 12 ore.

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.

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 >

