



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MENÙ 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.

All'interno della box sono stati inseriti dei **vasetti di verdure fermentate**. Grazie alla fermentazione spontanea, queste le verdure aumentano ulteriormente la presenza di fermenti lattici vivi. Una sola porzione ne contiene fino a 4 miliardi di in più, di moltissimi ceppi diversi.

COLAZIONE

PRANZO

CENA

GIORNO 1

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

GIORNO 2

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

GIORNO 3

ENERGY - FILL

Polvere maca, cacao e mandorle

FLAMBED COD

Merluzzo flambato al miso con finocchi e sesamo

VELLUTATA ARANCIO

Vellutata di zucca e batata con zest di arancia

GIORNO 4

SPRING MUESLI

Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi

GREEN GARDEN

Cous cous di grano saraceno e verdure fermentate

ZUPPA DI LENTICCHIE

Zuppa di lenticchie con porro e zenzero

GIORNO 5

SMOOTH & FRESH

Polvere Acai e ashwagandha con mandorle

KOMMUS

Pollo con salsa tahina e radicchio

VELLUTATA ROSSA

Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla

5 days

GIORNO 6

REDNAT

Muesli a base di frutti rossi e cocco

GOLDEN CHICKEN

Pollo yakitori con riso al cocco, banana e zucchine

YUZU SALMON

Salmone con tè verde, salsa yuzu e patate

GIORNO 7

ENERGY - FILL

Polvere maca, cacao e mandorle

ENERGY GREEN

Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri, aneto e menta

UMAMI

Salmone con noci, uvetta, zucca e patate dolci.

7 days

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.

Istruzioni per le verdure fermentate: aggiungere 30gr al giorno di verdure ai pasti. Le verdure sono consumabili senza essere scaldate. Conservare in frigo una volta aperte.

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
Il menù Chetogenico contiene 900 kcal/day

COME CONSUMO IL BARATTOLO DI VERDURE FERMENTATE?

Si possono aggiungere 30gr di verdure fermentate al giorno ai tuoi pasti. Le verdure sono consumabili senza essere scaldate. Una volta aperto il barattolo, conservare in frigo.

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 immodificati 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 >

