



THE LONGEVITY  
KITCHEN

M I L A N O

# MENU

# MENÙ SIRT - SETTIMANA 1

818 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

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

### LASAGNA VERDE + succo sirt

Lasagna con zucchine, basilico e noce moscata

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

GIORNO 2

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

### FANTASIA SALMON + succo sirt

Salmone con cous cous di grano saraceno e verdure

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

GIORNO 3

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

### RED RICE + succo sirt

Riso rosso con broccoli, acciughe e capperi di Pantelleria

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

GIORNO 4

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

### IKIGAI + succo sirt

Pollo al prezzemolo e limone con funghi shiitake

### ZUPPA DI LENTICCHIE

Zuppa di lenticchie con porro e zenzero

GIORNO 5

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

### INSALATA IRONMAN + succo sirt

Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi

### D'ORATA

Orata allo zafferano con zucchine, cozze e vongole

GIORNO 6

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

### COUS COUS ARCOBALENO + succo sirt

Cous cous con gamberi, nocciole, curcuma e rosmarino

### SEA STONE

Sgombro con spinaci, basilico, prezzemoli e pinoli

GIORNO 7

### SUCCO SIRT

Succo in polvere con cavolo riccio, tè matcha, prezzemolo e limone

### GREEN GARDEN + succo sirt

Cous cous di grano saraceno e verdure fermentate

### KYMINO

Pollo con capperi, olive e melanzane

7 days

**Spuntino:** possono essere integrate frutta e verdura cruda come snack al mattino o al pomeriggio.

Visita il sito >



# FAQ

## 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.

## 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 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 >

