



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MENÙ CHETO

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. Il **Keto Booster C8** ti supporterà 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	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	ZEN UDON Udon di verdure e gamberi	VELLUTATA VERDE DI PISELLI Vellutata di piselli e menta
GIORNO 2	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	SUN BITES Polpette di pollo con peperoni al sugo	VELLUTATA ARANCIO Vellutata di zucca e batata con zest di arancia
GIORNO 3	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	FLAMBED COD Merluzzo flambato al miso con finocchi e sesamo	KYMINO Pollo con capperi, olive e melanzane
GIORNO 4	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	IKIGAI Pollo al prezzemolo e limone con funghi shiitake	MORINGA COD Merluzzo con moringa, melanzane al tabasco e pinoli
GIORNO 5	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	D'ORATA Orata con zucchine	BEYOND SOUR Burger di carne vegetale con coste e spinaci
GIORNO 6	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	HARVEST CHICKEN Pollo con scarola	SEA STONES Sgombro con spinaci, basilico, prezzemolo e pinoli
GIORNO 7	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	MELTEMI Polpette di pollo con zucchine e rosmarino	IONIAN DELIGHT Orata con melanzane al tabasco

7 days

Istruzioni per la preparazione della colazione: La granola è ottima anche se consumata con yogurt o latte vegetale senza zuccheri, dose consigliata di 40 gr al giorno.

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

Visita il sito >



FAQ

COME MANGIO LA COLAZIONE?

La granola è ottima anche se consumata con yogurt o latte vegetale senza zuccheri, dose consigliata di 40 gr al giorno.

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.

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°.

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 >

