



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MENÙ DETOX

Il menù Detox è un programma detossificante che ti farà **depurare da tutte quelle tossine accumulate** a causa del consumo di cibi lavorati e raffinati, di cibi ricchi di zuccheri e conservanti, pesticidi e antibiotici. Il fegato è il nostro principale organo emuntore, impegnato quotidianamente nello smaltimento di scorie e sostanze nocive per il nostro corpo.

Il programma Detox è ideato per essere **ricco di fibre, proteine di alta qualità e per avere alimenti a basso indice glicemico** per favorire la funzione “detox” del fegato e supportare l’organismo nello smaltimento delle sostanze nocive.

Depurarsi dalle tossine aiuta a prevenire o limitare i sintomi di malattie infiammatorie e metaboliche.

Il menù Detox non è quindi una semplice dieta per sgonfiarsi, ma è in grado di influenzare numerosi processi fisiologici che portano al benessere e al ringiovanimento.

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
GIORNO 1	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	MIDNIGHT SALMON Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta	VELLUTATA VERDE DI PISELLI Vellutata di piselli e menta
GIORNO 2	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	GREEN GARDEN Cous cous di grano saraceno con verdure al miso	MINISTRONE DELLA LONGEVITÀ Minestrone con cavolo verza, fagioli, fregola e spinaci
GIORNO 3	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	INSALATA IRONMAN Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi	YUZU SALMON Salmone con tè verde, salsa yuzu e patate
GIORNO 4	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	FREGUA Fregola con gamberi, bottarga e zucchine	ZUPPA DI LENTICCHIE Zuppa di lenticchie con porro e zenzero
GIORNO 5	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	POWER BOWL Riso nero con gamberi, edamame e mango	IONIAN DELIGHT Orata con melanzane al tabasco con pinoli
5 days			
GIORNO 6	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	FALAFEL BLOOM Falafel con caponata	VELLUTATA ARANCIO Vellutata di zucca e batata con zest di arancia
GIORNO 7	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	SUNRISE Quinoa con gamberi, salsa curry e cocco	SEA GARDEN Branzino su crema di ortiche e verdure orientali
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?

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.

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 >

