



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MENÙ MICROBIOTA

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 **un vasetto 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	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	FANTASIA SALMON Salmone con cous cous di grano saraceno e verdure al muso	VELLUTATA VERDE Vellutata di piselli e menta
GIORNO 2	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	YELLOW CRUNCHY Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi	KABOCHA SHISO Pollo yakitori con zucca, coste e uvetta
GIORNO 3	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	MORINGA COD Merluzzo con moringa, melanzane al tabasco con pinoli	VELLUTATA ARANCIO Vellutata di zucca e batata con zest di arancia
GIORNO 4	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	GREEN GARDEN Cous cous di grano saraceno e verdure al miso	SAKURA SALMON Salmone con verdure orientali
GIORNO 5	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	HARVEST CHICKEN Pollo con scarola	FALAFEL BLOOM Falafel con caponata
5 days			
GIORNO 6	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	GOLDEN CHICKEN Pollo yakitori con riso al cocco, banana e zucchine	MINISTRONE DELLA LONGEVITÀ Minestrone con cavolo verza, fagioli e fregola e spinaci
GIORNO 7	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	SEA & LEAF Branzino e scarola	ENERGY GREENS Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri e menta
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.

Aggiungere: 30 gr al giorno di **verdure fermentate** disponibili nel vasetto incluso nella confezione, per aumentare la presenza di fermenti lattici. Consumare senza scaldare e conservare in frigo.

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 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 >

