



THE LONGEVITY  
KITCHEN

M I L A N O

# MENU

# MENÙ SIRT - SETTIMANA 2

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	<b>GRANOLA CHOCO-NUT + succo sirt</b> Granola croccante con nocciole e cacao	<b>LASAGNA VERDE</b> Lasagna con zucchine, basilico e noce moscata	<b>SEA &amp; LEAF</b> Branzino con scarola
GIORNO 2	<b>GRANOLA CHOCO-NUT + succo sirt</b> Granola croccante con nocciole e cacao	<b>SEA GRAIN</b> Bulgur con caponata e tonno	<b>YUZU SALMON</b> Salmone con tè verde e patate dolci
GIORNO 3	<b>GRANOLA CHOCO-NUT + succo sirt</b> Granola croccante con nocciole e cacao	<b>RED RICE</b> Riso rosso con broccoli e capperi di Pantelleria	<b>CABAYA LINES</b> Sgombro su pure di fave con coste
GIORNO 4	<b>GRANOLA CHOCO-NUT + succo sirt</b> Granola croccante con nocciole e cacao	<b>HARVEST CHICKEN</b> Pollo con scarola	<b>ZUPPA DI LENTICCHIE</b> Zuppa di lenticchie con porro e zenzero
GIORNO 5	<b>GRANOLA CHOCO-NUT + succo sirt</b> Granola croccante con nocciole e cacao	<b>ETERNAL SEA</b> merluzzo alla mediterranea con spinaci e coste	<b>KOMMUS</b> Pollo con salsa tahina e radicchio
GIORNO 6	<b>GRANOLA CHOCO-NUT + succo sirt</b> Granola croccante con nocciole e cacao	<b>PUNTARENAS</b> Burger di pollo con spinaci, patate dolci e mandorle	<b>BEYOND SOUR</b> Burger di carne vegetale con coste e spinaci
GIORNO 7	<b>GRANOLA CHOCO-NUT + succo sirt</b> Granola croccante con nocciole e cacao	<b>GREEN GARDEN</b> Cous cous di grano saraceno e verdure fermentate	<b>SEA GARDEN</b> 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.

**Preparare il Succo Sirt:** Per preparare il succo Sirt, miscelare il prodotto in 250ml d'acqua.

**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 >

