



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MENÙ SLIM

Il menù Slim è stato pensato per aiutare a perdere peso rimanendo in salute. Il sovrappeso è infatti sempre più diffuso nel mondo occidentale ed è considerato uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardio metaboliche.

Questo menù si pone come obiettivo quello di creare un deficit calorico pur conservando la massa magra (muscoli ed ossa) anche in fase di dimagrimento, per non danneggiare l'organismo. La chiave per raggiungere il risultato desiderato è assumere nelle giuste quantità alimenti poveri di zuccheri, derivati da materie prime di alta qualità e lavorati con processi che non ne compromettano i valori nutrizionali.

Il programma slim è stato studiato per le persone che vogliono dimagrire in modo sano, senza inutili sacrifici e senza effetti yo-yo tipici dei programmi di dimagrimento. Il piano settimanale è composto da una serie di piatti ipocalorici, ma ricchi di proteine nobili, di carboidrati a basso indice glicemico e del tutto privi di zuccheri semplici. Il risultato è un insieme di piatti gustosi che ti permetteranno di perdere peso in modo progressivo ma duraturo.

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
GIORNO 1	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	ZEN UDON Udon di verdure e gamberi	SEA & LEAF Branzino con scarola
GIORNO 2	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	LONGEVITY COD Merluzzo con caponata	SUN BITES Polpette di pollo con peperoni al sugo
GIORNO 3	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	KABOCHA SHISO Pollo yakitori con zucca, coste e uvetta	VELLUTATA VERDE DI PISELLI Vellutata di piselli e menta
GIORNO 4	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	D'ORATA Orata con zucchine	MINISTRONE DELLA LONGEVITÀ Minestrone con cavolo verza, fagioli, fregola e spinaci
GIORNO 5	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	ENERGY GREENS Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri e menta	SAKURA SALMON Salmone con verdure orientali
5 days			
GIORNO 6	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	IONIAN DELIGHT Orata con melanzane al tabasco con pinoli	HARVEST CHICKEN Pollo con scarola
GIORNO 7	GRANOLA CHOCO-NUT Granola croccante con nocciole e cacao	MORINGA COD Merluzzo con moringa, melanzane e pinoli	KYMINO Pollo con caponata
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 >

