



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 dei **vasetti 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	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>FANTASIA SALMON</b> Salmone con cous cous di grano saraceno e verdure	<b>IKIGAI</b> Pollo al prezzemolo e limone con funghi shiitake
GIORNO 2	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>INSALATA IRONMAN</b> Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi	<b>KABOCHA SHISO</b> Pollo yakitori con zucca, coste e uvetta
GIORNO 3	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>FLAMBED COD</b> Merluzzo flambato al miso con finocchi e sesamo	<b>VELLUTATA ARANCIO</b> Vellutata di zucca e batata con zest di arancia
GIORNO 4	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>GREEN GARDEN</b> Cous cous di grano saraceno e verdure fermentate	<b>ZUPPA DI LENTICCHIE</b> Zuppa di lenticchie con porro e zenzero
GIORNO 5	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>KOMMUS</b> Pollo con salsa tahina e radicchio	<b>VELLUTATA VERDE DI PISELLI</b> Vellutata di piselli e menta
5 days			
GIORNO 6	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>GOLDEN CHICKEN</b> Pollo yakitori con riso al cocco, banana e zucchine	<b>YUZU SALMON</b> Salmone con tè verde, salsa yuzu e patate
GIORNO 7	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>ENERGY GREEN</b> Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri, aneto e menta	<b>UMAMI</b> Salmone con noci, uvetta, zucca e patate dolci.
7 days			

**Istruzioni per la preparazione della colazione:** aggiungere latte / bevanda vegetale / yogurt.

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

**Istruzioni per le verdure fermentate:** aggiungere 30gr al giorno di verdure ai pasti. Le verdure sono consumabili senza essere scaldate. Conservare in frigo una volta aperte.

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.

## I PIATTI SONO REALIZZATI CON INGREDIENTI SENZA GLUTINE?

Tutti i piatti sono prodotti in uno stabilimento dove si lavorano: glutine, crostacei, uova e derivati, pesce, arachidi e derivati, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, lupini e molluschi.

## QUANTE KCAL/GIORNO CI SONO IN CIASCUN MENÙ?

Il menù Slim contiene circa 750 kcal/day  
Il menù Detox contiene circa 800 kcal/day  
Il menù Lifestyle contiene circa 1050 kcal/day  
Il menù Microbiota contiene 900 kcal/day  
Il menù Sirt (prima settimana) contiene 818 kcal/day  
Il menù Sirt (seconda settimana) contiene 1056 kcal/day  
Il menù Vegetariano contiene 900 kcal/day  
Il menù Chetogenico contiene 900 kcal/day

## COME CONSUMO IL BARATTOLO DI VERDURE FERMENTATE?

Si possono aggiungere 30gr di verdure fermentate al giorno ai tuoi pasti. Le verdure sono consumabili senza essere scaldate. Una volta aperto il barattolo, conservare in frigo.

## 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°.

## QUANDO VENGONO PREPARATI I MIEI PIATTI?

I piatti sono preparati freschi il giorno della spedizione, quindi 2-3 giorni prima che vengono consegnati direttamente a casa tua.

## 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 >

