



THE LONGEVITY  
KITCHEN

M I L A N O

# MENU

# MENÙ VEGETARIANO

La dieta vegetariana è basata sull'assenza di carne, unita all'abbondanza di fitonutrienti e fibre presenti nei vegetali, ha dimostrato benefici per la salute generale e per la prevenzione di malattie croniche.

Le fibre contenute nei vegetali facilitano il controllo del peso e mantengono la pressione e la glicemia sotto controllo, così come l'assenza di grassi saturi migliora i profili lipidici e può ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro. Favorisce un sistema digestivo sano e contribuisce alla salute ossea, è ricca di antiossidanti e sostiene la salute cellulare e fornisce tutti i nutrienti essenziali per un buono stato di salute complessiva.

In ogni piatto del nostro menu vegetariano tutti i nutrienti sono bilanciati per sostenerti durante lo svolgimento della giornata. Il menù contiene piatti fantasiosi a base di vegetali, legumi, cereali, spezie e superfood.

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
GIORNO 1	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>YELLOW CRUNCHY</b> Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi	<b>BEYOND SOUR</b> Burger di carne vegetale con coste e spinaci
GIORNO 2	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>LASAGNA VERDE</b> Lasagna con zucchine, basilico e noce moscata	<b>ZUPPA LENTICCHIE</b> Zuppa di lenticchie con porro e zenzero
GIORNO 3	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>RED RICE VEGAN</b> Riso rosso con broccoli e capperi di Pantelleria	<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>FIT FETA</b> Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche	<b>MINISTRONE DELLA LONGEVITÀ</b> Minestrone con cavolo verza, fagioli e fregola e spinaci
GIORNO 5	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>PANSOTTI</b> Pansotti ripieni di borragine e ricotta con pesto di borragine e aglio nero	<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>WILD RICE</b> Riso selvaggio con verdure, nocciole e cedro candito	<b>ENERGY GREENS</b> Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri
GIORNO 7	<b>GRANOLA DI MANDORLE</b> Granola croccante con mandorle e cocco	<b>GREEN GARDEN</b> Cous cous di grano saraceno e verdure fermentate	<b>INSALATA IRONMAN</b> Quinoa rossa con batate, feta e mirtilli rossi
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.

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 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 >

