



THE LONGEVITY  
KITCHEN

M I L A N O

# MENU

ULTRA DETOX

---

5 DAYS

# MENÙ SUPER DETOX 5 DAYS

**IL BOX SUPER DETOX è un piano alimentare ricco di nutraceutici**, anche conosciuti come **cibi funzionali**: con questo termine si intende un alimento che, oltre ad avere un valore nutrizionale, offre ulteriori benefici per la salute.

I nutraceutici comprendono sostanze derivate dalle piante (sostanze fitochimiche), dagli alimenti, ma anche da fonti microbiche: alcuni esempi sono i probiotici, gli acidi grassi polinsaturi Omega-3 ed Omega-6, gli antiossidanti. L'attenzione al cibo non si limita più alle sole componenti nutritive, ma valuta anche le sostanze bioattive che aiutano il nostro metabolismo. Tra questi, ricordiamo i polifenoli, i flavonoidi, le antocianine, il betacarotene.

Tutte sostanze che troverai comodamente nella nostra box. L'assunzione di specifici alimenti funzionali, abbinata all'eliminazione dalla dieta di alcuni alimenti che andrebbero a sovraccaricare il meccanismo di depurazione è il protocollo migliore per una detossicazione completa del nostro organismo.

**I PIATTI TLK** dedicati aiutano a riattivare l'organismo ed il metabolismo, riacquistando il controllo sulla propria salute.

È un'esperienza di trasformazione che depura il corpo e risveglia la nostra energia, regalando una sensazione di vitalità e benessere.

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5
COLAZIONE	<b>ENERGY - FILL</b> Polvere maca, cacao e mandorle	<b>ENERGY - FILL</b> Polvere maca, cacao e mandorle	<b>SMOOTH &amp; FRESH</b> Polvere Acai e ashwagandha con mandorle	<b>SMOOTH &amp; FRESH</b> Polvere Acai e ashwagandha con mandorle	<b>SMOOTH &amp; FRESH</b> Polvere Acai e ashwagandha con mandorle
SMOOTHIE	<b>BODY</b>	<b>PURITY</b>	<b>VITALITY</b>	<b>BEAUTY</b>	<b>BALANCE</b>
PRANZO	<b>IKIGAI</b> Pollo al prezzemolo e limone con funghi shiitake	<b>MORINGA COD</b> Merluzzo con moringa, melanzane e pinoli	<b>FANTASIA SALMON</b> Salmone con cous cous di grano saraceno e verdure	<b>POWER BOWL</b> Riso nero con gamberi, edamame e mango	<b>SEA STONE</b> Sgombro con spinaci, basilico, prezzemolo e pinoli
SNACK	<b>MIX WELLNESS</b>	<b>MANDORLE</b>	<b>MIX WELLNESS</b>	<b>MANDORLE</b>	<b>MIX WELLNESS</b>
CENA	<b>MINISTRONE DELLA LONGEVITÀ</b> Minestrone con cavolo verza, fagioli e fregola e spinaci	<b>VELLUTATA ARANCIO</b> Vellutata di zucca e batata con zest di arancia	<b>VELLUTATA ROSSA</b> Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla	<b>ZUPPA DI LENTICCHIE</b> Zuppa di lenticchie con porro e zenzero	<b>VELLUTATA VIOLA</b> Vellutata con rape rosse, patate viola e more

**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 Detox contiene circa 800 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 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 >

