



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MENÙ DREN

Il Menu **Dren** è un programma alimentare pensato per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine accumulate, grazie a una combinazione di cibi funzionali e integratori naturali. È studiato per chi desidera sentirsi più leggero, ridurre gonfiore e pesantezza, e ritrovare vitalità in modo naturale e senza rinunce.

Al centro del percorso c'è **Dren by The Longevity Suite**, un integratore dalle proprietà diuretiche e depurative, che sostiene il corretto equilibrio idrico e contribuisce al benessere generale. Il programma aiuta il corpo a drenare in profondità, migliorando la circolazione e favorendo una sensazione di leggerezza quotidiana.

La Box Dren non è una semplice dieta, ma un vero rituale detox che stimola l'energia, riduce l'infiammazione e dona nuova luce alla pelle. È ideale dopo periodi di eccessi, per ristabilire l'equilibrio interno in modo dolce e naturale.

All'interno trovi anche **Season**, acqua di mare microfiltrata, purificata, che può essere utilizzata in sostituzione del sale da cucina per condire i cibi.

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
GIORNO 1	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	ETERNAL SEA Merluzzo alla mediterranea con spinaci e coste	VELLUTATA VERDE DI PISELLI Vellutata di piselli e menta
GIORNO 2	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	KOMMUS Pollo con salsa tahina e radicchio	ZUPPA LENTICCHIE Zuppa di lenticchie con porro e zenzero
GIORNO 3	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	BEYOND SOUR Burger di carne vegetale con coste e spinaci	SEA & LEAF Branzino con scarola
GIORNO 4	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	ENERGY GREENS Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri	SEA STONE Sgombro con spinaci, basilico, prezzemolo e pinoli
GIORNO 5	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	MIDNIGHT SALMON Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta	HARVEST CHICKEN Pollo con scarola
GIORNO 6	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	IONIAN DELIGHT Orata con melanzane al tabasco	VELLUTATA ARANCIO Vellutata di zucca e carota
GIORNO 7	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	RED RICE Riso rosso con broccoli e capperi di Pantelleria	SEA GARDEN Branzino su crema di ortiche e verdure orientali

7 days

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

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

Visita il sito >



MENÙ DREN

ISTRUZIONI PER LA DIETA

All'interno della box troverai **Dren**, integratore alimentare firmato The Longevity Suite, pensato per favorire in modo naturale l'eliminazione dei liquidi in eccesso, depurando l'organismo. Questo integratore è un valido alleato per migliorare la circolazione, ridurre la ritenzione idrica e la cellulite.

COME ASSUMERE L'INTEGRATORE ALIMENTARE DREN DI THE LONGEVITY SUITE?

Si consiglia di assumere 10 ml di prodotto diluiti in almeno 500 ml di acqua, da bere durante l'arco della giornata. Agita il flacone prima dell'uso per assicurarti che il prodotto sia ben miscelato.

CHE COSA È SEASON?

È acqua di mare microfiltrata, purificata, utilizzata in sostituzione del sale da cucina per condire i cibi. Si tratta di un ingrediente che può avere un effetto più delicato e riequilibrante sull'organismo, favorendo la diuresi e riducendo la ritenzione idrica grazie al contenuto di minerali e al minor apporto di sodio.

QUANTA ACQUA DEVO BERE?

Per mantenere un corretto equilibrio idrico e ottimizzare l'efficacia della dieta drenante, è importante bere una quantità adeguata di acqua ogni giorno.

Calcola la quantità di acqua necessaria con la seguente formula:

Peso in kg × 0,03 = Litri di acqua da bere al giorno.

Esempio: Se pesi 70 kg, dovresti bere circa 2,1 litri di acqua ogni giorno (70 × 0,03 = 2,1 litri).

RACCOMANDAZIONI AGGIUNTIVE

- Bevi lentamente durante tutta la giornata, senza aspettare di avere sete.
- Distribuisci l'assunzione di acqua in modo uniforme durante il giorno.
- Aggiungi sapore all'acqua se necessario, con limone, cetriolo o menta.
- Evita bevande zuccherate o troppo caloriche, preferendo acqua naturale o infusi drenanti.
- Aumenta l'assunzione di acqua se pratichi attività fisica o se la temperatura è particolarmente alta.

Visita il sito >



FAQ

COME MANGIO LA COLAZIONE?

La granola è ottima se consumata 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 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 >

