



THE LONGEVITY  
KITCHEN

M I L A N O

# MENU

# SLIM

750 kcal

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	
<i>Lunedì</i>	<b>SPRING MUESLI</b> Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi	<b>WILD RICE</b> Riso selvaggio con verdure, nocciole e cedro candito	<b>FLAMBED COD</b> Merluzzo flambato al miso con finocchi e sesamo	5 days
<i>Martedì</i>	<b>SMOOTH &amp; FRESH</b> Polvere Acai e ashwagandha con mandorle	<b>CABAYA LINES</b> Sgombro su purè di fave con coste e colatura di alici	<b>YELLOW CRUNCHY</b> Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi.	
<i>Mercoledì</i>	<b>REDNAT</b> Muesli a base di frutti rossi e cocco	<b>VELLUTATA ARANCIO</b> Vellutata di zucca e batata con zest di arancia.	<b>VELLUTATA VERDE</b> Vellutata con zucchine, patate, porri, spinaci e basilico	
<i>Giovedì</i>	<b>ENERGY - FILL</b> Polvere di maca, cacao e mandorle	<b>INSALATA IRONMAN</b> Quinoa rossa con patate, feta e mirtilli rossi	<b>VELLUTATA GIALLA</b> Vellutata di cavolfiore, patata, porri, curcuma e vaniglia	
<i>Venerdì</i>	<b>SPRING MUESLI</b> Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi	<b>BEYOND SOUR</b> Burger di carne vegetale con coste e spinaci	<b>ZUPPA LENTICCHIE</b> Zuppa di lenticchie con porro e zenzero	
<i>Sabato</i>	<b>SMOOTH &amp; FRESH</b> Polvere Acai e ashwagandha con mandorle	<b>D'ORATA</b> Orata allo zafferano con zucchine, cozze e vongole	<b>CROQUETAS RICAS</b> Crocchette di baccalà con cocco e zucchine	7 days
<i>Domenica</i>	<b>REDNAT</b> Muesli a base di frutti rossi e cocco	<b>MORINGA COD</b> Merluzzo con moringa, melanzane e pinoli	<b>MELTEMI</b> Polpette di pollo con zucchine e rosmarino	

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

## NEL MENÙ HALF, QUANDO DEVO CONSUMARE IL PASTO CHE MI ARRIVA?

Il menù half consiste in colazione + un pasto. Questo può essere consumato indistintamente

a pranzo o a cena, sulla base delle esigenze della propria routine quotidiana.

## 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 >

