



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	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	YELLOW CRUNCHY Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi	BEYOND SOUR Burger di carne vegetale con coste e spinaci
GIORNO 2	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	LASAGNA VERDE Lasagna con zucchine, basilico e noce moscata	ZUPPA LENTICCHIE Zuppa di lenticchie con porro e zenzero
GIORNO 3	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	RED RICE Riso rosso con broccoli e capperi di Pantelleria	VELLUTATA ARANCIO Vellutata di zucca e batata con zest di arancia
GIORNO 4	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	FIT FETA Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche	FALAFEL BLOOM Falafel con caponata
GIORNO 5	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	INSALATA IRON MAN Quinoa rossa con patate dolci, feta e mirtilli rossi	VELLUTATA VERDE DI PISELLI Vellutata di piselli e menta
5 days			
GIORNO 6	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	WILD RICE Riso selvaggio con verdure	ENERGY GREENS Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri
GIORNO 7	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	GREEN GARDEN Cous cous di grano saraceno e verdure al miso	MINISTRONE DELLA LONGEVITÀ Minestrone con cavolo verza, fagioli, fregola e spinaci
7 days			

Istruzioni per la preparazione della colazione: La granola è ottima anche se consumata con yogurt o latte vegetale senza zuccheri, dose consigliata di 40 gr al giorno.

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.

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°.

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 >

