



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

X



COTTO
al dente

MENU

MENU COTTO AL DENTE

Il benessere comincia a tavola.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è uno dei pilastri fondamentali della salute e della longevità. Privilegiare alimenti ricchi di fibre, vitamine, minerali, antiossidanti e fitonutrienti contribuisce al benessere dell'organismo e al mantenimento di un corretto equilibrio metabolico.

Il nostro menu settimanale nasce dall'incontro tra scienza della nutrizione e piacere della buona cucina. Ogni piatto combina ingredienti selezionati, cereali, legumi, verdure e fonti proteiche di origine vegetale e animale. Le proteine svolgono un ruolo fondamentale nel mantenimento della massa muscolare, nel rinnovamento dei tessuti e nel corretto funzionamento dell'organismo, contribuendo a preservare forza e vitalità nel tempo.

In collaborazione con **Cotto al Dente**, abbiamo creato un percorso alimentare di sette giorni che unisce equilibrio nutrizionale, gusto e varietà, con ricette creative pensate per sostenere uno stile di vita attivo e dinamico.

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
GIORNO 1	SMOOTH&FRESH Polvere Acai e Ashwagandha con mandorle	INSALATA IRON MAN Quinoa rossa con verdure e feta	MIDNIGHT Riso nero, salmone, crema di piselli e menta
GIORNO 2	SMOOTH&FRESH Polvere Acai e Ashwagandha con mandorle	YELLOW CRUNCHY cous cous gluten free con verdure e ceci	COCCO DAHL Zuppa cremosa di lenticchie e zucca al curry, con latte di cocco
GIORNO 3	SMOOTH&FRESH Polvere Acai e Ashwagandha con mandorle	QUINOA GLOW Quinoa con ceci e broccoli con crema di peperoni	CABAYA Sgombro con purea di fave e coste
GIORNO 4	SMOOTH&FRESH Polvere Acai e Ashwagandha con mandorle	FREGUA Fregola con pesto di prezzemolo e menta con gamberi	ZEEN NOODLE Noodle con verdure e gamberi
GIORNO 5	SMOOTH&FRESH Polvere Acai e Ashwagandha con mandorle	RED RICE Riso rosso con curcuma e capperi .	MEDITERRANEA Polpo con crema di ceci e coste
GIORNO 6	SMOOTH&FRESH Polvere Acai e Ashwagandha con mandorle	MEDITERRANEAN FRITTATA Frittata con primosale, spinaci, pomodorini e olive taggiasche	VELLUTATA DI ZUCCA Vellutata di zucca e patate dolci
GIORNO 7	SMOOTH&FRESH Polvere Acai e Ashwagandha con mandorle	SUNRISE Quinoa al curry e latte di cocco con gamberi	YUZU SALMON Salmone con patate dolci

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.



X



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 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.



X

