



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

MENU

MENÙ RESET METABOLICO

La **Reset Metabolico** di Longevity Kitchen è un percorso alimentare di **cinque giorni** studiato per offrire al corpo i benefici del digiuno, fornendo all'organismo i nutrienti essenziali per mantenere energia e vitalità.

Questo programma accompagna l'organismo in uno stato di **semi digiuno controllato**, stimolando processi naturali di rigenerazione cellulare, sostenendo la riparazione dei tessuti e favorendo un equilibrio metabolico ottimale. Durante i cinque giorni, **l'apporto calorico diminuisce gradualmente**, guidando delicatamente il corpo in una fase di rinnovamento, riducendo gli effetti negativi di un metabolismo squilibrato e promuovendo vitalità e benessere generale.

Gli ingredienti, selezionati con cura, sono interamente di **origine vegetale** e offrono un equilibrio ottimale tra carboidrati complessi e grassi insaturi "buoni", garantendo energia e gusto senza compromettere gli effetti benefici del semi digiuno. Questo percorso non è solo un programma alimentare, ma un vero e **proprio rituale di rigenerazione metabolica**, pensato per chi desidera prendersi cura del proprio corpo, sostenere la longevità e vivere con leggerezza e vitalità.

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
GIORNO 1	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	FALAFEL BLOOM Falafel con caponata	RED RICE Riso rosso con broccoli e capperi di Pantelleria
GIORNO 2	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	VELLUTATA VERDE DI PISELLI Vellutata di piselli e menta	ZUPPA LENTICCHIE Zuppa di lenticchie con porro e zenzero
GIORNO 3	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	INSALATA IRON MAN Quinoa rossa con patate dolci e mirtilli rossi	MINISTRONE DELLA LONGEVITÀ Minestrone con cavolo verza, fagioli, fregola e spinaci
GIORNO 4	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	BEYOND SOUR Burger di carne vegetale con coste e spinaci	ZEN UDON Udon di verdure
GIORNO 5	GRANOLA COCONUT ALMOND Granola croccante con mandorle e cocco	GREEN GARDEN Cous cous di grano saraceno e verdure al miso	VELLUTATA ARANCIO Vellutata di zucca e carota

5 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: Trattandosi di un regime di semi-digiuno, non sono previsti spuntini. È invece consigliato assumere acqua e/o infusi durante il periodo di astinenza alimentare.

Visita il sito >



MENÙ RESET METABOLICO

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?

No, trattandosi di un regime di semi-digiuno, non sono previsti spuntini. È invece consigliato assumere acqua e/o infusi durante il periodo di astinenza alimentare.

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.

Visita il sito >

