

PronoKal®

Gama de alimentos



Alimentos PronoKal: mucho más que productos para perder

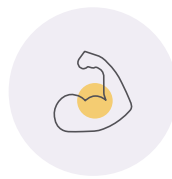
En PronoKal, contarás con una amplia gama de alimentos que han sido probados científicamente para ayudarte a tener una pérdida de peso eficaz y segura. Los métodos de PronoKal y la fórmula exclusiva ProteinDHA de sus alimentos te permitirán:



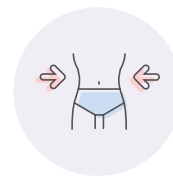
Conseguir una cetosis estable y saludable



Perder peso de forma eficaz



Mantener la masa muscular



Mantener el peso a largo plazo

No todas las proteínas son iguales

Todos los alimentos PronoKal contienen 15 g de proteína de la más alta calidad. De esos 15 g, el cuerpo es capaz de absorber y utilizar una mayor cantidad de proteína, comparado con otras de menor calidad que pueden encontrarse en otros productos. Esta calidad se mide con el Índice Químico (IQ), valor establecido a nivel mundial. Las normativas marcan un IQ de 80 para este tipo de productos. Los alimentos de PronoKal superan este valor y se sitúan entre el 100 y el 140.



Además, los alimentos PronoKal están enriquecidos con DHA (Omega 3), lo que te ayuda a mantener la pérdida de peso a largo plazo gracias a su efecto antiinflamatorio.

De la combinación de la proteína de alta calidad con el DHA en la proporción adecuada, nace ProteinDHA, la fórmula exclusiva de los alimentos PronoKal.



Tu coach nutricional, siempre a tu lado

Tu coach nutricional, junto con tu médico, te acompañará durante todo el camino. Llevará **un seguimiento personalizado de tu evolución, te ayudará a cambiar tus hábitos nutricionales** y la forma en que te relacionas con la comida.

Visita a visita, estará a tu lado para seleccionar los alimentos que mejor encajan contigo, resolver todas tus dudas a nivel nutricional, facilitarte menús y recetas...

Todo para ayudarte a alcanzar tu meta.



¿Alimentos para preparar o listos para tomar?

Los alimentos PronoKal se adaptan a tu ritmo de vida, por eso, al lado de cada uno de ellos encontrarás un icono que indica si es un alimento que requiere preparación, o bien, ya está listo para tomar. Elige en función de tus necesidades y del momento de consumo.



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar

¿Tienes alergias o intolerancias?

Nuestra gama te ofrece muchísimas opciones y tu coach nutricional te ayudará a elegir los alimentos PronoKal más adecuados según tus necesidades.

Algunos de los posibles alérgenos son:



Consulta a tu coach nutricional la lista completa de alérgenos

PronoKal®

Una gama única, a tu medida

Diseñada a tu medida para adaptarse a tus gustos, a tu ritmo de vida y a las necesidades de tu día a día, la gama de alimentos PronoKal **te ayuda a perder peso de forma eficaz, cómoda y saludable.**





Bebidas

A PARTIR DE PASO 1



Brik sabor Vainilla

1 comida/caja
4,75 €



Batido sabor Yogur Fresa

1 comida/caja
4,75 €



Bebida sabor Naranja

7 comidas/caja
23,00 €



Bebida sabor Pomelo

7 comidas/caja
23,00 €



Bebida sabor Coco

7 comidas/caja
23,00 €



Bebida sabor Melocotón

7 comidas/caja
23,00 €



Bebida sabor Sandía

7 comidas/caja
23,00 €



Chocolates y Cafés

A PARTIR DE PASO 1



Brik sabor Chocolate

1 comida/caja
4,75 €



Bebida sabor Chocolate Caliente

7 comidas/caja
23,00 €



Bebida sabor Chocolate a la Taza

7 comidas/caja
23,00 €



Bebida sabor Capuchino

7 comidas/caja
23,00 €



Bebida sabor Café Frappé

7 comidas/caja
23,00 €



Los trucos de la coach nutricional:

Mucho más que bebidas frías, chocolates y cafés



Si quieres obtener un refrescante helado, pon las bebidas en un molde e introdúcelas en el congelador.



¿Quieres una textura más espumosa? Te recomendamos prepararlas con hielo en una licuadora.





Postres y Repostería

A PARTIR DE PASO 1



Mousse sabor Chocolate
4 comidas/caja
18,75 €



Mousse sabor Vainilla
4 comidas/caja
18,75 €



Arroz con Leche
7 comidas/caja
23,00 €



Pastel sabor Chocolate
7 comidas/caja
23,00 €



Pancake
7 comidas/caja
23,00 €



Postre sabor Vainilla
7 comidas/caja
23,00 €



Postre sabor Chocolate
7 comidas/caja
23,00 €



Postre sabor Pera y Stracciatella
7 comidas/caja
23,00 €



Galletas

A PARTIR DE PASO 1



Galletas con Chocolate Negro
5 comidas/caja
23,50 €



Galletas con Chocolate Blanco Crunch
5 comidas/caja
23,50 €



Gofre Doble Chocolate
5 comidas/caja
24,50 €



Gofre Choco-Vainilla
5 comidas/caja
24,50 €



Biscuits sabor Naranja
5 comidas/caja
23,50 €



Biscuits sabor Avellana
5 comidas/caja
23,50 €



Biscuits sabor Vainilla
5 comidas/caja
23,50 €



Galletas sabor Cereales
5 comidas/caja
23,50 €



Galletas sabor Manzana y Canela
5 comidas/caja
23,50 €



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



Barritas

A PARTIR DE PASO 1



Barrita sabor Brownie
5 comidas/caja
23,50 €



Barrita de Chocolate y Frambuesa
5 comidas/caja
23,50 €



Barrita de Chocolate y Coco
5 comidas/caja
23,50 €



Barrita de Chocolate con Leche
5 comidas/caja
23,50 €



Barrita sabor Yogur de Fresa
5 comidas/caja
23,50 €



Barrita de Frutos Secos
5 comidas/caja
23,50 €



¡No te lo pierdas! Todas tus recetas y consejos nutricionales en **PronoKal**





Sopas y Cremas

A PARTIR DE PASO 1



Crema sabor Champiñones
7 comidas/caja
23,00 €



Crema sabor Verduras
7 comidas/caja
23,00 €



Sopa sabor Pollo al Curry
7 comidas/caja
23,00 €



Crema sabor Calabaza y Queso
7 comidas/caja
23,00 €



Sopa sabor Pollo con Fideos
7 comidas/caja
23,00 €



Tortillas y Crepes

A PARTIR DE PASO 1



Tortilla sabor Finas Hierbas
7 comidas/caja
23,00 €



Tortilla sabor Queso
7 comidas/caja
23,00 €



Crepe
7 comidas/caja
23,00 €



Pasta, Pizza y Panes

A PARTIR DE PASO 1



Tostadas
5 comidas/caja
23,50 €



Panecillo
7 comidas/caja
23,00 €



Pasta
5 comidas/caja
23,00 €



Pizza
7 comidas/caja
23,00 €





Salados

A PARTIR DE PASO 1



Chips sabor Pizza
5 comidas/caja
23,50 €



Chips sabor Campesinas
5 comidas/caja
23,50 €



Nuggets
7 comidas/caja
23,00 €



Grisines sabor Tomate
5 comidas/caja
23,50 €



Grisines sabor Romero



Grisines sabor Sésamo
5 comidas/caja
23,50 €



Snack Gourmet sabor Olivada
5 comidas/caja
23,50 €



Snack Gourmet sabor Pollo
5 comidas/caja
23,50 €



¡No te lo pierdas! Todas tus recetas y consejos nutricionales en **PronoKal**





Surtidos

A PARTIR DE PASO 1



Surtido de Bebidas Frías

7 comidas/caja
23,50 €



Surtido de Chocolates y Cafés

7 comidas/caja
23,50 €



Surtido de Postres y Repostería

7 comidas/caja
23,50 €



Surtido de Sopas y Cremas

7 comidas/caja
23,50 €



Surtido de Tortillas y Salados

7 comidas/caja
23,50 €



A partir de paso 4



Barrita sabor Chocolate Crunch

8 comidas/caja
21,25 €



Barrita sabor Chocolate y Cacahuete

8 comidas/caja
21,25 €



Barrita sabor Chocolate

8 comidas/caja
21,25 €



Sándwich sabor Chocolate

7 comidas/caja
23,00 €



Sándwich sabor Vainilla

7 comidas/caja
23,00 €



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



Salsas, coulis y complementos

A PARTIR DE PASO 1



Salsa Mostaza

12 uds./caja
11,25 €



Salsa Ketchup

12 uds./caja
11,25 €



Crema sabor Cacao y Avellanas

8 uds./caja
13,25 €



Mermelada de Fresa

12 raciones/bote
11,25 €



Mermelada de Naranja

12 raciones/bote
11,25 €



Mermelada sabor Albaricoque

12 uds./caja
11,25 €



Leche hipocalórica

20 uds./caja
11,25 €



Sucralosa

28 uds./caja
10,75 €



Pastillas menta

25 uds./caja
7,75 €



Banda elástica

1 unidad
3,75 €



Batidor

1 unidad
2,25 €



¡No te lo pierdas! Todas tus recetas y consejos nutricionales en **PronoKal**





Suplementación

A PARTIR DE PASO 1



Unicomplex Plus
30 sobres
47,25 €



Sodio
5 blíst. X 20 comp.
45,50 €



Omega Balance
4 blíst. X 10 cáp.
36,50 €



DHA Vita
6 blíst. X 10 cáp.
51,75 €



HMB Plus
30 sticks
40,75 €



Cromo + Biotina + Ginseng Americano
45 cáp.
23,25 €



Drenacel-K
14 sobres
26,00 €



Cellulite Gel
Envase 200 ml
31,00 €



Potasio
8 blíst. X 20 comp.
30,75 €



Magnesio
60 cáp.
13,50 €



Aero Relax Natur
2 blíst. X 20 cáp.
12,25 €



Vital Proteins Collagen Peptides
284 g
20,60 €



Biotina 300 µg Solgar
100 comp.
12,80 €



Fórmula Pelo, Piel y Uñas Solgar
60 comp.
17,75 €



Vitamina D 1.000 UI Solgar
100 cáp.
20,60 €



Vitamina D 4.000 UI Solgar
60 cáp.
20,00 €



Vitamina B12 Solgar
100 comp.
17,75 €



Vitamina E 400 UI Solgar
50 cáp.
15,65 €



Vitamina C 1.000 mg Solgar
100 cáp.
20,75 €



GABA Solgar
50 cáp.
26,00 €



40+ Acidophilus Avanzado Solgar
60 comp.
23,00 €

Suplementación PnK

Pack Pasos 1, 2, 3 (20 días)

Omega Balance: 2 blíst. x 10 cáps.
Sodio: 3 blíst. x 20 comp.
Unicomplex Plus: 40 sobres

Pack Pasos 4, 5 (40 días)

DHA Vita: 4 blíst. x 10 cáps.
Unicomplex Plus: 40 sobres

70,00 €



Suplementación PnKDiaproKal

Pack Pasos 1, 2, 3 (20 días)

Omega Balance: 2 blíst. x 10 cáps.
Sodio: 3 blíst. x 20 comp.
Unicomplex Plus: 40 sobres
Cromo + Biotina + Ginseng americano: 45 cáps.

102,50 €

Pack Pasos 4, 5 (40 días)

DHA Vita: 4 blíst. x 10 cáps.
Unicomplex Plus: 40 sobres
Cromo + Biotina + Ginseng americano: 45 cáps.

85,00 €

Suplementación PnKExpert

Pack Pasos 1, 2, 3 (20 días)

Omega Balance: 2 blíst. x 10 cáps.
Sodio: 3 blíst. x 20 comp.
Potasio: 5 blíst. x 20 comp.
HMB Plus: 40 sticks

90,00 €

Pack Pasos 4, 5 (40 días)

DHA Vita: 4 blíst. x 10 cáps.
Potasio: 4 blíst. x 20 comp.
HMB Plus: 80 sticks

GENOMICS

Estudio Genético del Metabolismo

¡Haz tu tratamiento aún más personalizado y eficaz!

Genomics es el estudio genético de tu metabolismo que te ayuda a optimizar los resultados de pérdida de peso y a mantenerlos a largo plazo.

Tu informe de resultados de Genomics incluye

- ✦ **Análisis genético de tu metabolismo**
Descubre tu predisposición genética a ganar peso y el nivel de dificultad para perderlo.
- ✦ **Pautas nutricionales**
Adapta tu nutrición a tus características metabólicas.
- ✦ **Pautas de actividad física**
Optimiza tus entrenamientos para sacarles el máximo rendimiento.
- ✦ **Pautas de conducta alimentaria y de descanso**
Conoce si comes de forma emocional y si tienes alteraciones en el ciclo día-noche.

Genomics

- ✦ Kit de recogida de muestra de saliva.
- ✦ Análisis genético de un panel seleccionado de 20 genes.
- ✦ Individualización del tratamiento PronoKal.
- ✦ Individualización para la etapa de mantenimiento y control del peso.
- ✦ Guía y acompañamiento del médico prescriptor.
- ✦ Apoyo y acompañamiento de la coach nutricional formada en genética.

120,00 €



PnK Define
PronoKal



Paso

cetogénico

505,00€



105 tomas
de alimento PnK®

+



Suplementación
específica para empezar
el tratamiento

+



Cellulite Gel

Paso

**Adaptación
Metabólica**

192,00€



31 tomas
de alimento PnK®

+



Suplementación
específica para el
tratamiento

+



Cellulite Gel



Drenacel-K

**Packs
Paso 1 PnK**



¿Tienes dudas sobre qué elegir en tu primer pedido?

Nuestros packs te ofrecen la solución más cómoda y sencilla

Pack de 15 días con Genomics

458,75 €

Pack de 15 días Variado

374,75 €

Pack de 15 días Práctico

403,50 €

Pack de 15 días Salado

372,75 €

Pack de 15 días Expert

466,75 €

**¡Descúbrelos
al detalle!**



- Productos sujetos a disponibilidad.
- Toda la información relativa a las condiciones de compra puede ser consultada en la web www.pronokal.com

PronoKal®

Nuevos packs PronoKal® la opción más cómoda para elegir tus alimentos

Pack de 15 días con Genomics - PnK Paso 1

040109 - 458,75 €

Pack de 15 días Variado - PnK Paso 1

040105 - 374,75 €

Pack de 15 días Práctico - PnK Paso 1

040106 - 403,50 €

Pack de 15 días Salado - PnK Paso 1

040110 - 372,75 €

Pack de 15 días Expert - PnK Expert Paso 1

040108 - 466,75 €



Pack de 15 días con Genomics - PnK Paso 1

040109 - 458,75 €

Alimentos listos para tomar



Barrita de Frutos Secos
5 comidas/caja



Barrita sabor Brownie
5 comidas/caja



Brik sabor Vainilla
1 comida



Gofre Doble Chocolate
5 comidas/caja



Chips sabor Pizza
5 comidas/caja



Snack Gourmet sabor Pollo
5 comidas/caja

Alimentos para preparar



Surtido de Bebidas Frías
7 comidas/caja



Surtido de Chocolates y Cafés
7 comidas/caja



Surtido de Sopas y Cremas
7 comidas/caja



Surtido de Tortillas y Salados
7 comidas/caja



Surtido de Postres y Repostería
7 comidas/caja



Pancake
7 comidas/caja



Crepe
7 comidas/caja

Packs Supl.



Pack PnK Pasos 1, 2 y 3
20 días

Otros



Banda Elástica
1 unidad

REGALO



Kit Genomics
1 unidad

Pack de 15 días Variado - PnK Paso 1

040105 - 374,75 €

Alimentos listos para tomar



Brik sabor Chocolate
1 comida



Brik sabor Vainilla
1 comida



Barrita sabor Brownie
5 comidas/caja



Gofre Doble Chocolate
5 comidas/caja



Mousse sabor Chocolate
4 comidas/caja



Chips sabor Pizza
5 comidas/caja



Snack Gourmet sabor Pollo
5 comidas/caja

Alimentos para preparar



Surtido de Bebidas Frías
7 comidas/caja



Surtido de Chocolates y Cafés
7 comidas/caja



Surtido de Sopas y Cremas
7 comidas/caja



Surtido de Tortillas y Salados
7 comidas/caja



Surtido de Postres y Repostería
7 comidas/caja



Pancake
7 comidas/caja



Crepe
7 comidas/caja

Packs Supl.



Pack PnK Pasos 1, 2 y 3
20 días



Banda Elástica
1 unidad

REGALO



Crema sabor Cacao y Avellanas
1 unidad

REGALO

Pack de 15 días Práctico - PnK Paso 1

040106 - 403,50 €

Alimentos listos para tomar



Barrita de Frutos Secos
5 comidas/caja



Barrita sabor Brownie
5 comidas/caja



Gofre Choco-Vainilla
5 comidas/caja



Biscuits sabor Naranja
5 comidas/caja



Grisines sabor Tomate
5 comidas/caja



Chips sabor Pizza
5 comidas/caja



Mousse sabor Chocolate
4 comidas/caja



Barrita de Chocolate con Leche
5 comidas/caja



Snack Gourmet sabor Pollo
5 comidas/caja



Brik sabor Vainilla
2 comidas



Brik sabor Chocolate
1 comida

Alimentos para preparar



Surtido de Chocolates y Cafés
7 comidas/caja



Surtido de Tortillas y Salados
7 comidas/caja



Surtido de Bebidas Frías
7 comidas/caja



Crepe
7 comidas/caja

Packs Supl.



Pack PnK Pasos 1, 2 y 3
20 días

Otros



Banda Elástica
1 unidad



Mermelada de Fresa
1 unidad

REGALO

REGALO

Pack de 15 días Salado - PnK Paso 1

040110 - 372,75 €

Alimentos listos para tomar



Grisines sabor Romero
5 comidas/caja



Chips sabor Campesinas
5 comidas/caja



Chips sabor Pizza
5 comidas/caja



Barrita de Frutos Secos
5 comidas/caja



Batido sabor Yogur Fresa
1 comida



Snack Gourmet sabor Olivada
5 comidas/caja

NUEVO

Alimentos para preparar



Surtido de Sopas y Crema
7 comidas/caja



Surtido de Tortillas y Salados
7 comidas/caja



Surtido de Bebidas Frías
7 comidas/caja



Crepe
7 comidas/caja



Nuggets
7 comidas/caja



Pizza
7 comidas/caja



Panecillo
7 comidas/caja

Packs Supl.



Pack PnK Pasos 1, 2 y 3
20 días

Otros



Banda Elástica
1 unidad

REGALO



Mermelada de Fresa
1 unidad

REGALO

Pack de 15 días Expert - PnK Expert Paso 1

040108 - 466,75 €

Alimentos listos para tomar



Barrita sabor Brownie
5 comidas/caja



Gofre Choco-Vainilla
5 comidas/caja



Biscuits sabor Naranja
5 comidas/caja



Grisines sabor Tomate
5 comidas/caja



Chips sabor Pizza
5 comidas/caja



Mousse sabor Chocolate
4 comidas/caja



Barrita de Chocolate con Leche
5 comidas/caja



Barrita sabor Yogur de Fresa
5 comidas/caja



Snack Gourmet sabor Olivada
5 comidas/caja



Barrita de Frutos Secos
5 comidas/caja



Brik sabor Vainilla
3 comidas



Brik sabor Chocolate
3 comidas

Alimento para preparar



Surtido de Chocolates y Cafés
7 comidas/caja



Surtido de Tortillas y Salados
7 comidas/caja



Surtido de Sopas y Cremas
7 comidas/caja



Surtido de Bebidas Frías
7 comidas/caja



Crepe
7 comidas/caja

Packs Supl.



Pack PnKExpert Pasos 1, 2 y 3
20 días



Banda Elástica
1 unidad

REGALO



Crema sabor Cacao y Avellanas
1 unidad

REGALO

Valores nutricionales medios por familia de alimentos

	Valor energético (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Sal (g)	DHA (mg)
BEBIDAS								
Listos para tomar	110,0	15,0	4,3	1,9	2,1	1,3	0,5	50,0
Para preparar	84,8	15,0	1,2	0,7	2,6	1,1	0,2	50,0
CHOCOLATES Y CAFÉS								
Listos para tomar	111,0	15,0	4,4	2,1	1,9	0,7	0,8	50,0
Para preparar	83,3	15,0	0,8	0,4	3,3	1,5	0,4	50,0
POSTRES Y REPOSTERÍA								
Listos para tomar	99,0	15,0	2,5	1,4	3,5	0,5	0,3	50,0
Para preparar	91,7	15,0	1,7	0,6	3,3	1,2	0,5	50,0
GALLETAS								
Biscuits sabor Naranja; Avellana; Vainilla	132	15,0	5,0	3,1	2,0	0,2	0,0	50,0
Galletas con Chocolate Negro; y Blanco Crunch	153	15,0	7,6	1,2	1,5	0,9	0,3	50,0
Galletas sabor Cereales; Manzana y Canela	124,0	15,0	4,0	2,2	3,4	0,1	0,0	50,0
Gofres	170	15,0	9,4	6,2	5,0	0,7	0,2	50,0
BARRITAS								
Listos para tomar	152,2	15,0	5,8	2,7	5,2	1,4	0,3	50,0
SOPAS Y CREMAS								
Para preparar	83,2	15,0	0,9	0,3	2,8	1,1	1,4	50,0
TORTILLAS Y CREPES								
Para preparar	100,0	15,0	3,1	0,9	2,3	0,7	1,1	50,0
PASTA, PIZZAS Y PANES								
Para preparar	113,7	15,0	2,1	0,5	4,3	0,5	0,6	50,0
SALADOS								
Listos para tomar								
Chips	117,3	15,0	3,2	0,3	4,6	0,7	0,9	50,0
Grisines	129,0	15,0	4,5	0,4	5,0	1,0	0,8	50,0
Snack	135,0	15,0	4,8	1,0	5,0	1,0	0,9	50,0
Para preparar	96,0	15,0	1,7	0,5	4,3	1,0	1,5	50,0
MANTENIMIENTO								
Barritas	166,3	15,0	5,8	3,2	14,1	6,4	0,4	
Sándwiches	194,5	15,0	9,0	5,9	13,0	5,7	0,2	
SALSAS, COULIS Y COMPLEMENTOS								
Crema sabor Cacao y Avellanas	36,0	0,3	2,4	0,0	1,4	0,5	0,1	
Mermeladas y Coulis	7,3	0,1	0,0	0,0	1,0	0,8	0,0	
Salsas	5,0	0,3	0,2	0,0	0,5	0,2	0,2	
Leche Hipocalórica	8,0	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sucralosa	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
Pastillas de Menta	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	



PronoKal®


¿Has probado nuestro servicio de Compra Online?


La manera **fácil y sin complicaciones** de adquirir tu plan alimentario.

A través de la **Compra Online** podrás adquirir tus alimentos PronoKal de la manera más cómoda para ti: **cuando quieras, donde quieras.**

PronoKal® Shop

¿Cómo adquiero mi plan alimentario de PronoKal?

 Compra online www.shop.pronokal.com

 A través del equipo de coaches nutricionales **Teléfono 932 492 185**

 **Cita previa**



Expertos en dieta cetogénica para la pérdida de peso

 Eficacia

 Calidad

 Seguridad

 Mantenimiento resultados

Contacto

 www.pronokal.com



PronoKal Group®

Science, nutrition and technology for weight loss
A Nestlé Health Science Company