

Gama de alimentos



Alimentos PronoKal: mucho más que productos para perder peso

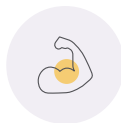
En PronoKal®, contarás con una amplia gama de alimentos que han sido probados científicamente para ayudarte a tener una pérdida de peso eficaz y segura. Los métodos de PronoKal® y la fórmula exclusiva ProteinDHA de sus alimentos te permitirán:



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®.



¿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 diestista-coach te ayudará a elegir los alimentos PronoKal® más adecuados según tus necesidades.

Algunos de los posibles alérgenos son:

 Gluten	 Huevo	 Frutos secos/ de cáscara	 Lactosa	 Pescado	 Soja
---	--	--	--	--	---

Consulta a tu diestista-coach la lista completa de alérgenos

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
4,95 €



Batido sabor Yogur Fresa
1 comida
4,95 €



Bebida sabor Naranja
7 comidas/caja
24,50 €



Bebida sabor Pomelo
7 comidas/caja
24,50 €



Bebida sabor Coco
7 comidas/caja
24,50 €



Bebida sabor Melocotón
7 comidas/caja
24,50 €



Bebida sabor Tropical
7 comidas/caja
24,50 €



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



CHOCOLATES Y CAFÉS

A partir de Paso 1



Brik sabor Chocolate

1 comida

4,95 €



Bebida sabor Chocolate Caliente

7 comidas/caja

24,50 €



Bebida sabor Chocolate a la Taza

7 comidas/caja

24,50 €



Bebida sabor Capuchino

7 comidas/caja

24,50 €



Bebida sabor Café Frappé

7 comidas/caja

24,50 €



👍 Los trucos de tu diestista-coach:

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.



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



POSTRES Y REPOSTERÍA

A partir de Paso 1



**Mousse sabor
Chocolate**
4 comidas/caja
20,40 €



**Mousse sabor
Vainilla**
4 comidas/caja
20,40 €



Arroz con Leche
7 comidas/caja
24,50 €



**Pastel sabor
Chocolate**
7 comidas/caja
24,50 €



Pancake
7 comidas/caja
24,50 €



Postre sabor Vainilla
7 comidas/caja
24,50 €



**Postre sabor
Chocolate**
7 comidas/caja
24,50 €



**Postre sabor Pera
y Stracciatella**
7 comidas/caja
24,50 €



GALLETAS

A partir de Paso 1



**Galletas con
Chocolate Negro**
5 comidas/caja
25,00 €



**Galletas sabor
Cereales**
5 comidas/caja
25,00 €



**Galletas sabor
Manzana y Canela**
5 comidas/caja
25,00 €



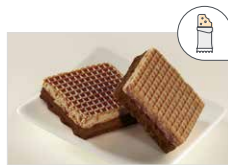
**Biscuits sabor
Naranja**
5 comidas/caja
25,00 €



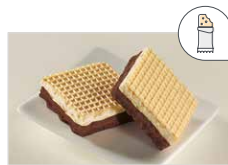
**Biscuits sabor
Avellana**
5 comidas/caja
25,00 €



**Biscuits sabor
Vainilla**
5 comidas/caja
25,00 €



**Gofre Doble
Chocolate**
5 comidas/caja
25,50 €



Gofre Choco-Vainilla
5 comidas/caja
25,50 €



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



BARRITAS

A partir de Paso 1



Barrita sabor Brownie

5 comidas/caja
25,50 €



Barrita de Chocolate y Frambuesa

5 comidas/caja
25,00 €



Barrita de Chocolate y Coco

5 comidas/caja
25,00 €



Barrita de Chocolate con Leche

5 comidas/caja
25,00 €



Barrita sabor Yogur de Fresa

5 comidas/caja
25,00 €



Barrita de Frutos Secos

5 comidas/caja
25,00 €

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



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



SOPAS Y CREMAS

A partir de Paso 1



Crema sabor Verduras
7 comidas/caja
24,50 €



Sopa sabor Pollo al Curry
7 comidas/caja
24,50 €



Crema sabor Calabaza y Queso
7 comidas/caja
24,50 €

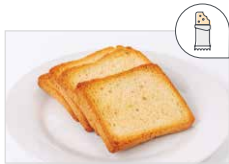


Sopa sabor Pollo con Fideos
7 comidas/caja
24,50 €



PASTA, PIZZA Y PANES

A partir de Paso 1



Tostadas
4 comidas/caja
20,00 €



Panecillo
7 comidas/caja
24,50 €



Fusilli
5 comidas/caja
24,75 €



Pizza
7 comidas/caja
24,50 €



TORTILLAS Y CREPES

A partir de Paso 1



Tortilla sabor Finas Hierbas
7 comidas/caja
24,50 €



Tortilla sabor Queso
7 comidas/caja
24,50 €



Crepe
7 comidas/caja
24,50 €



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



SALADOS

A partir de Paso 1



**Nachos sabor
Paprika Dulce**
5 comidas/caja
25,00 €



Chips sabor Pizza
5 comidas/caja
25,00 €



**Chips sabor
Campesinas**
5 comidas/caja
25,00 €



Nuggets
7 comidas/caja
25,00 €



**Grisines sabor
Tomate**
5 comidas/caja
25,00 €



**Grisines sabor
Romero**
5 comidas/caja
25,00 €



**Grisines sabor
Sésamo**
5 comidas/caja
25,00 €



SURTIDOS

A partir de Paso 1



**Surtido de
Bebidas Frías**
7 comidas/caja
25,00 €



**Surtido de
Chocolates y Cafés**
7 comidas/caja
25,00 €



**Surtido de
Postres y Repostería**
7 comidas/caja
25,00 €



**Surtido de Sopas
y Cremas**
7 comidas/caja
25,00 €



**Surtido de Tortillas
y Salados**
7 comidas/caja
25,00 €



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



SALSAS, COULIS Y COMPLEMENTOS

A partir de Paso 1



Salsa Mostaza
12 uds./caja
11,95 €



Salsa Kéetchup
12 uds./caja
11,95 €



Crema sabor Cacao y Avellanas
8 uds./caja
13,95 €



Bebida Láctea
20 uds./caja
11,95 €



Mermelada de Fresa
Aprox. 12 rac./bote
11,95 €



Mermelada de Naranja
Aprox. 12 rac./bote
11,95 €



Mermelada de Albaricoque
Aprox. 20 rac./bote
11,95 €



Pastillas Menta
25 uds./caja
8,75 €



Banda elástica
1 unidad
4,50 €



Batidor
1 unidad
2,95 €

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



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



A PARTIR DE PASO 4



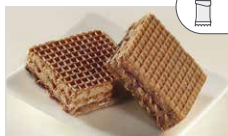
**Barrita sabor
Chocolate Crunch**
8 comidas/caja
25,00 €



**Barrita sabor
Chocolate y
Cacahuete**
8 comidas/caja
25,00 €



**Barrita sabor
Chocolate**
8 comidas/caja
25,00 €



**Sándwich sabor
Chocolate**
7 comidas/caja
25,00 €



**Sándwich sabor
Vainilla**
7 comidas/caja
25,00 €



**Recuerda que
puedes comprar tus
alimentos a través
del eCommerce
shop.pronokal.com**



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



SUPLEMENTACIÓN



Sodio
5 blísteres
X 20 comprimidos
47,95 €



DHA Vita
6 blísteres
X 10 cápsulas
55,00 €



**Vital Proteins
Collagen Peptides**
284 g
22,95 €



**Vitamina E
400 UI Solgar**
50 cápsulas
17,00 €



Aero Relax Natur
2 blísteres
X 20 cápsulas
13,95 €



Omega Balance
4 blísteres
X 10 cápsulas
38,00 €



**Biotina 300 µg
Solgar**
100 comprimidos
13,95 €



**Vitamina C 1.000 mg
Solgar**
100 cápsulas
22,65 €



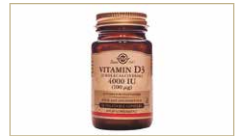
**Cromo + Biotina +
Ginseng Americano**
45 cápsulas
24,00 €



Cellulite Gel
Envase 200 ml
33,00 €



**Fórmula Pelo, Piel
y Uñas Solgar**
60 comprimidos
19,50 €



**Vitamina D
4.000 UI Solgar**
60 cápsulas
22,00 €



HMB K-line
30 sticks
43,95 €



Unicomplex Plus
30 sobres
49,95 €



**Vitamina D
1.000 UI Solgar**
100 cápsulas
14,95 €



**Vitamina B12
Solgar**
100 comprimidos
19,50 €



Drenacel-K
14 sobres
26,95 €



GABA Solgar
50 cápsulas
27,95 €



**Citrato de Magnesio
Solgar**
60 cápsulas
17,95 €



**40+ Acidophilus
Avanzado Solgar**
60 comprimidos
24,95 €



PACKS SUPLEMENTACIÓN



**Pack Pasos 1, 2, 3
(20 días)**

Omega Balance:

2 blíst. x 10 cáps.

Sodio:

3 blíst. x 20 comp.

Unicomplex Plus:

40 sobres

91,95 €



**Pack Pasos 4, 5
(40 días)**

DHA Vita:

4 blíst. x 10 cáps.

Unicomplex Plus:

40 sobres

73,95 €

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.

105,00 €

**Pack Pasos 4, 5
(40 días)**

DHA Vita:

4 blíst. x 10 cáps.

Unicomplex Plus:

40 sobres

**Cromo + Biotina +
Ginseng americano:**

45 cáps.

90,00 €

SUPLEMENTACIÓN PnKExpert

**Pack Pasos 1, 2, 3
(20 días)**

Omega Balance:

2 blíst. x 10 cáps.

Sodio:

3 blíst. x 20 comp.

Unicomplex Plus:

40 sobres

HMB K-line:

20 sticks

95,00 €

**Pack Pasos 4, 5
(40 días)**

DHA Vita:

4 blíst. x 10 cáps.

Unicomplex Plus:

40 sobres

HMB K-line:

40 sticks

105,00 €



**Si tienes dudas de qué elegir
en tu primer pedido, nuestros packs
pueden ayudarte a descubrir
los alimentos que más te gustan.**

Descubre los packs para 15 días:



Pack de 15 días Salado:

Una variedad de productos salados para disfrutar cada día.

390,00 €

Pack de 15 días Económico:

La opción más económica para que probar diferentes productos sea posible.

335,00 €

Pack de 15 días Mix&Low:

Una selección de alimentos PronoKal® más ajustados calóricamente y con menos azúcares simples.

380,00 €

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

PACK DE 15 DÍAS SALADO

390,00 €



Grisines sabor
Romero



Chips sabor
Pizza



Surtido de Tortillas
y Salados



Barrita de
Frutos Secos



Bebida sabor
Tropical



Surtido de
Bebidas Frías



Nachos sabor
Paprika Dulce



Surtido de Sopas
y Cremas



Crepe



Nuggets



Pizza



Panecillo



Pack Pasos 1, 2, 3
Omega Balance



Banda Elástica
(Regalo)



Mermelada de
Fresa (Regalo)

PACK DE 15 DÍAS ECONÓMICO

335,00 €



Bebida sabor
Chocolate Caliente



Surtido de
Bebidas Frías



Surtido de
Chocolates y Cafés



Surtido de Sopas
y Cremas



Tortilla sabor
Finas Hierbas



Panecillo



Surtido de Tortillas
y Salados



Postre sabor
Vainilla



Surtido de Postres
y Repostería



Pancake



Barrita sabor
Brownie



Pack Pasos 1, 2, 3
Omega Balance



Banda Elástica
(Regalo)

PACK DE 15 DÍAS MIX&LOW

380,00 €



Bebida sabor
Pomelo



Bebida sabor
Chocolate Caliente



Bebida sabor
Tropical



Crema sabor
Verduras



Sopa sabor
Pollo al Curry



Crepe



Postre sabor
Vainilla



Galletas sabor
Cereales



Surtido de Tortillas
y Salados



Biscuits sabor
Naranja



Nachos sabor
Paprika Dulce



Grisines sabor
Sésamo



Tortilla sabor
Finas Hierbas



Pack Pasos 1, 2, 3
Omega Balance

Descubre los nuevos packs disponibles para que cada momento del día sea diferente.

Diseñados especialmente para que elijas lo que más te apetece en cada ocasión.*

NOVEDAD

PACK TastyBreakfast



"El pack perfecto para tus desayunos más completos."

- Bebida sabor Chocolate Caliente
- Biscuits sabor Vainilla
- Galletas sabor Manzana y Canela

17 desayunos _____ **67,50 €**

PACK TastySnacks Sweet



"Los snacks de media mañana o media tarde para los amantes del dulce."

- Barrita de Chocolate con Leche
- Bebida sabor Tropical
- Biscuits sabor Avellana

17 snacks dulces _____ **67,50 €**

PACK TastyLunch



"Acompaña tus verduras del mediodía con los aliados perfectos."

- Nachos sabor Paprika Dulce
- Tortilla sabor Finas Hierbas
- Grisines sabor Romero

17 comidas _____ **67,50 €**

PACK TastySnacks Savoury



"Un toque salado para el momento aperitivo o merienda con amigos."

- Nachos sabor Paprika Dulce
- Chips sabor Pizza
- Bebida sabor Capuchino

17 snacks salados _____ **67,50 €**

PACK TastyDinner



"Realiza una cena completa y termina bien tu día."

- Crepe
- Sopa sabor Pollo con Fideos
- Brik sabor Vainilla

16 cenas _____ **54,00 €**

Si estás haciendo el Método PnKDefine,
te lo ponemos fácil con los packs
completos para cada paso.



Paso Cetogénico

105 tomas
de alimento PnK®
+
Suplementación
específica para empezar
el tratamiento
+
Cellulite Gel
+
Banda Elástica

500,00 €

Paso Adaptación Metabólica

31 tomas
de alimento PnK®
+
Suplementación
específica para empezar
el tratamiento
+
Cellulite Gel
+
Drenacel-K

192,00 €

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	86,6	15,0	1,3	0,8	2,5	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	83,5	15,0	0,8	0,4	3,3	1,6	0,3	50,0
POSTRES Y REPOSTERÍA								
Listos para tomar	99,0	15,0	2,5	1,4	3,5	0,8	0,2	50,0
Para preparar	91,7	15,0	1,7	0,6	3,3	1,2	0,5	50,0
GALLETAS								
Galletas con Chocolate Negro	146,0	12,7	8,5	4,8	2,5	0,2	0,1	50,0
Gofres	168,0	15,1	8,1	4,3	6,0	1,8	0,0	50,0
Biscuits	132,0	15,0	5,0	3,1	2,0	0,2	0,0	50,0
Galletas sabor Cereales; Manzana y Canela	124,0	15,0	4,0	2,2	3,4	0,1	0,0	50,0
BARRITAS								
Listos para tomar	152,0	15,0	5,8	2,7	5,2	1,4	0,3	50,0
SOPAS Y CREMAS								
Para preparar	83,6	15,0	0,9	0,3	2,9	1,1	1,4	50,0
TORTILLAS Y CREPES								
Para preparar	100,7	15,0	3,2	1,0	2,3	0,7	0,9	50,0
PASTA, PIZZA Y PANES								
Tostadas	163,0	15,0	4,5	4,0	4,5	1,0	0,6	0,0
Pasta	147,5	15,0	4,8	0,6	4,3	0,1	0,3	56,0
Panecillo; Pizza	95,5	15,0	1,1	0,4	4,9	0,7	1,0	50,0
SALADOS								
Listos para tomar	132,4	15,0	4,4	0,9	4,1	0,6	0,6	50,0
Para preparar	96,0	15,0	1,7	0,5	4,3	1,0	1,5	50,0
A PARTIR DE PASO 4								
Barritas	159,0	15,0	5,2	2,8	13,5	6,1	0,4	0,0
Sándwiches	194,5	15,0	9,0	5,9	13,0	5,7	0,2	0,0
SALSAS, COULIS Y COMPLEMENTOS								
Salsa Mostaza (sobre)	7,0	0,5	0,3	0,0	0,4	0,1	0,1	0,0
Salsa Ketchup (sobre)	3,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	0,0
Crema sabor Cacao y Avellanas (tarrina 15g)	36,0	0,3	2,4	0,0	1,4	0,5	0,1	0,0
Mermelada de Fresa (15g)	5,0	0,2	0,0	0,0	1,0	0,4	0,0	0,0
Mermelada de Naranja (15g)	5,1	0,2	0,0	0,0	1,0	0,4	0,0	0,0
Mermelada de Albacicoque (10g)	9,5	0,0	0,0	0,0	3,3	0,4	0,0	0,0
Pastillas de Menta (pastilla)	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Leche hipocalórica (sobre)	8,0	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0



20 AÑOS 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

03.COM.DC0000301.ESS.SP.16



TU DIETISTA-COACH, SIEMPRE A TU LADO

Tu dietista-coach, 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.**

¿Cómo adquiero mi plan alimentario de PronoKal®?



Compra online shop.pronokal.com



A través del equipo de coaches nutricionales con cita previa
Teléfono 932 492 185



CITA PREVIA



www.pronokal.com



PronoKal Group®

Science, nutrition and technology for weight loss

A Nestlé Health Science Company