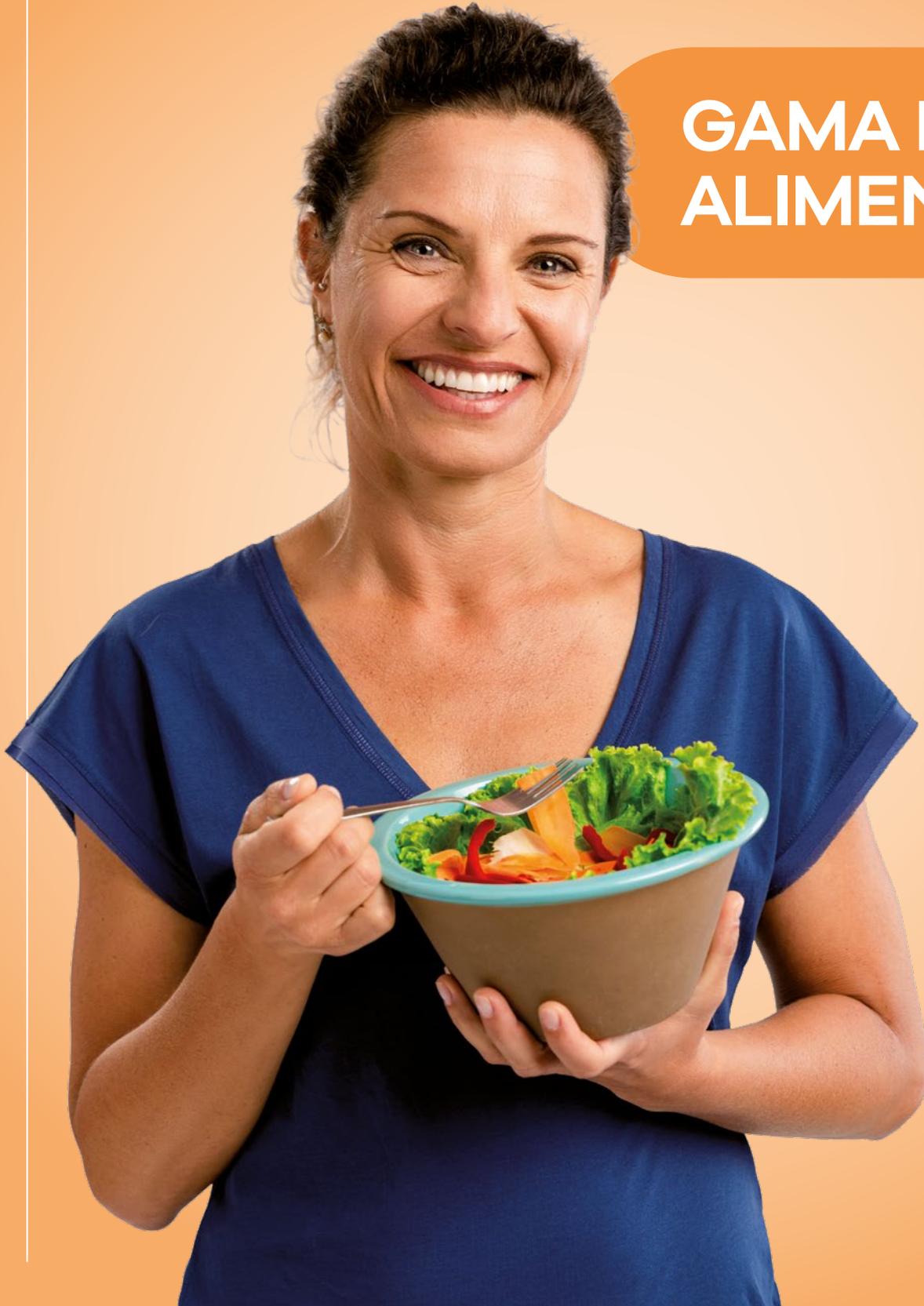
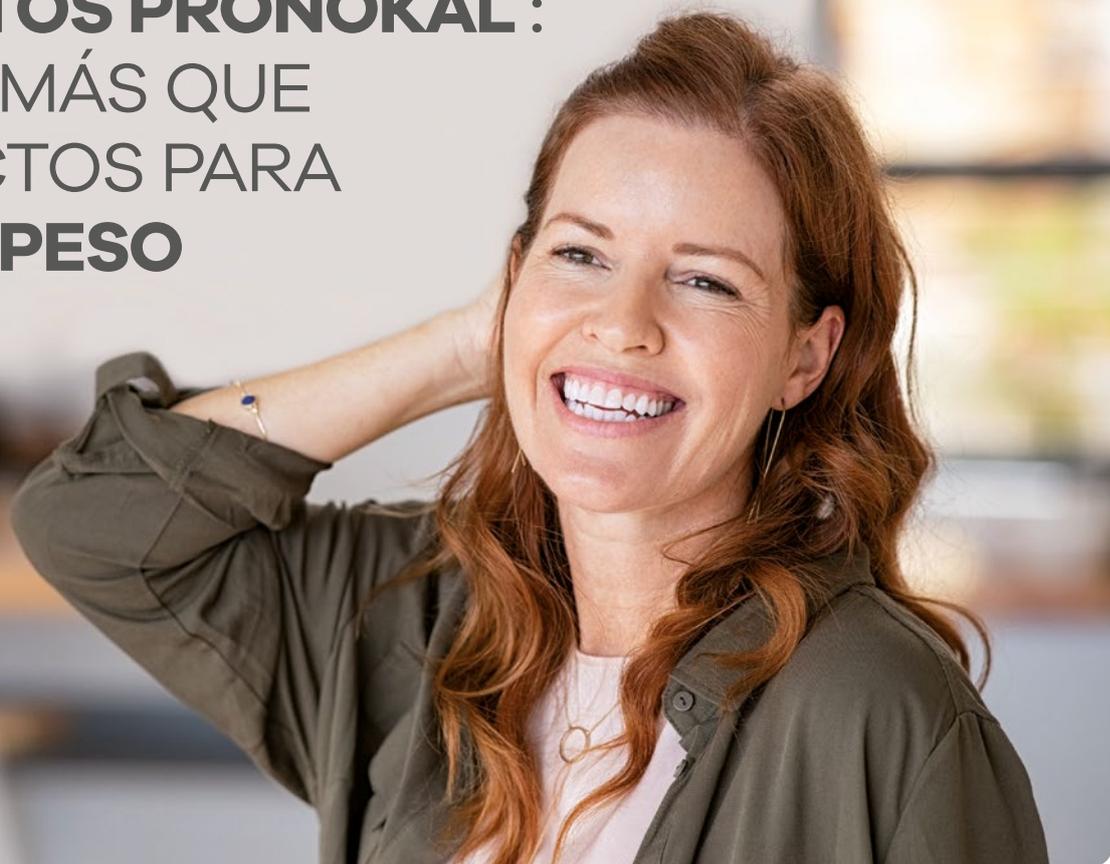


# PronoKal®

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 sus alimentos proteicos de alta calidad 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

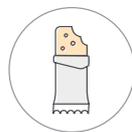
**Todos los alimentos PronoKal® contienen 15 g de proteína de la más alta calidad.** De esos 15 g, el cuerpo es capaz de absorber y utilizar una mayor cantidad de proteína, comparado con otras de menor calidad que pueden encontrarse en otros productos. Esta calidad se mide con el Índice Químico (IQ), 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.

## ¿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 nutricionista-coach te ayudará a elegir los alimentos PronoKal® más adecuados según tus necesidades\*.

Algunos de los posibles alérgenos son:



Gluten



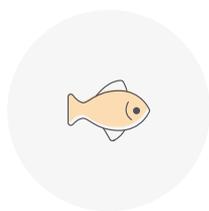
Huevo



Frutos secos/  
de cáscara



Lactosa



Pescado

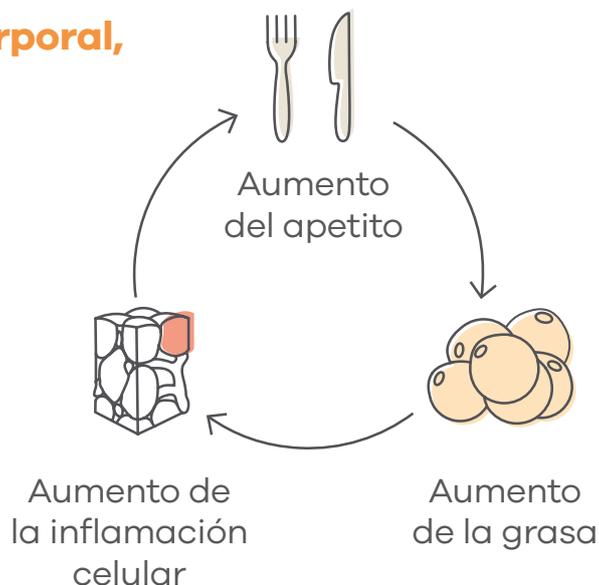


Soja

## Perder peso y mejorar la composición corporal, pero también resolver la lipoinflamación

Además de la pérdida de peso de peso eficaz y de calidad, la metodología PronoKal® ayuda a combatir la lipoinflamación a través de la suplementación de omega y DHA incluida en tu tratamiento, que será clave durante todo el proceso.

La lipoinflamación es un proceso inflamatorio crónico de bajo grado del tejido adiposo. Este proceso provoca una reacción en cadena, caracterizada por:



**Gracias a un protocolo nutricional que combina la proteína de calidad con la suplementación de DHA, es posible resolver este proceso inflamatorio.**

\*Consulta a tu nutricionista-coach la lista completa de alérgenos

# UNA GAMA ÚNICA, A TU MEDIDA

Los productos están sujetos a disponibilidad.



## A PARTIR DE PASO 1

## BEBIDAS

**Brik sabor Vainilla**  
1 comida  
5,45 €

**Batido sabor Yogur Fresa**  
1 comida | 5,45 €

**Bebida sabor Naranja**  
7 comidas/caja  
25,95 €

**Bebida sabor Pomelo**  
7 comidas/caja  
25,95 €

**Bebida sabor Coco**  
7 comidas/caja  
25,95 €

**Bebida sabor Melocotón**  
7 comidas/caja  
25,95 €

**Bebida sabor Tropical**  
7 comidas/caja  
25,95 €

### LOS TRUCOS DE TU NUTRICIONISTA-COACH:

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

## A PARTIR DE PASO 1

## CHOCOLATES Y CAFÉS

**NUEVO**

**ProteinMAX**  
7 comidas/caja  
29,00 €

**Brik sabor Chocolate**  
1 comida  
5,45 €

**Bebida sabor Chocolate Caliente**  
7 comidas/caja | 25,95 €

**Bebida sabor Chocolate a la Taza**  
7 comidas/caja | 25,95 €

**Bebida sabor Capuchino**  
7 comidas/caja  
25,95 €

**Bebida sabor Café Frappé**  
7 comidas/caja | 25,95 €



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



Sin gluten

## A PARTIR DE PASO 1

## GALLETAS

**NUEVO**



**Biscuits sabor Choco-Cacao**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Biscuits sabor Naranja**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Biscuits sabor Avellana**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Biscuits sabor Vainilla**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Galletas sabor Manzana y Canela**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Galletas con Chocolate Negro**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Galletas sabor Cereales**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Gofre Doble Chocolate**  
5 comidas/caja | **27,50 €**



**Gofre Choco-Vainilla**  
5 comidas/caja | **27,50 €**

## A PARTIR DE PASO 1

## BARRITAS



**Barrita sabor Brownie**  
5 comidas/caja | **27,50 €**



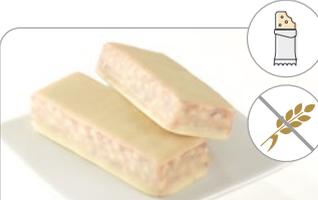
**Barrita de Chocolate y Frambuesa**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Barrita de Chocolate y Coco**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Barrita de Chocolate con Leche**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Barrita sabor Yogur de Fresa**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Barrita de Frutos Secos y Semillas**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



Sin gluten

## A PARTIR DE PASO 1

## SALADOS



**Nachos sabor Barbacoa**  
5 comidas/caja | **25,95 €**



**Chips sabor Pizza**  
5 comidas/caja  
**25,95 €**



**Chips sabor Campesinas**  
5 comidas/caja  
**25,95 €**



**Nuggets**  
7 comidas/caja  
**25,95 €**



**Grisines sabor Tomate**  
5 comidas/caja  
**25,95 €**



**Grisines sabor Romero**  
5 comidas/caja  
**25,95 €**



**Grisines sabor Sésamo**  
5 comidas/caja  
**25,95 €**

### LOS TRUCOS DE TU NUTRICIONISTA-COACH:

Trocea unos **Grisines** como si fueran picatostes para darle un toque crujiente a tus sopas y cremas favoritas.

## A PARTIR DE PASO 1

## SOPAS Y CREMAS



**Crema sabor Champiñones**  
7 comidas/caja | **25,95 €**



**Crema sabor Verduras**  
7 comidas/caja  
**25,95 €**



**Sopa sabor Pollo al Curry**  
7 comidas/caja | **25,95 €**



**Crema sabor Calabaza y Queso**  
7 comidas/caja | **25,95 €**



**Sopa sabor Pollo con Fideos**  
7 comidas/caja | **25,95 €**

## A PARTIR DE PASO 1

## TORTILLAS Y CREPES



**Tortilla sabor Finas Hierbas**  
7 comidas/caja | **25,95 €**



**Tortilla sabor Queso**  
7 comidas/caja  
**25,95 €**



**Crepe**  
7 comidas/caja  
**25,95 €**



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



Sin gluten

A PARTIR DE PASO 1

PASTA, PIZZA Y PANES

NUEVO



**Penne**  
5 comidas/caja  
25,95 €



**Tostadas**  
5 comidas/caja  
25,95 €



**Panecillo**  
7 comidas/caja  
25,95 €



**Fusilli**  
5 comidas/caja  
25,95 €



**Pizza**  
7 comidas/caja  
25,95 €



A PARTIR DE PASO 1

POSTRES Y REPOSTERÍA

NUEVO



**Muffin con Pepitas de Chocolate**  
5 comidas/caja | 25,95 €



**Pudding sabor Chocolate**  
4 comidas/caja  
20,95 €



**Pudding sabor Vainilla**  
4 comidas/caja  
20,95 €



**Arroz con Leche**  
7 comidas/caja  
25,95 €



**Pastel sabor Chocolate**  
7 comidas/caja  
25,95 €



**Pancake**  
7 comidas/caja  
25,95 €



**Postre sabor Vainilla**  
7 comidas/caja  
25,95 €



**Postre sabor Chocolate**  
7 comidas/caja  
25,95 €



**Postre sabor Pera y Stracciatella**  
7 comidas/caja | 25,95 €



**Añade canela, jengibre o nuez moscada. Combina las mermeladas y crema de cacao PnK con tus postres favoritos.**



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



Sin gluten

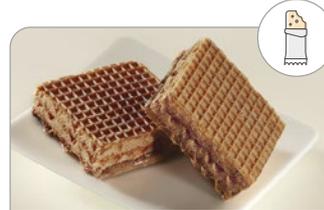
## A PARTIR DE PASO 4



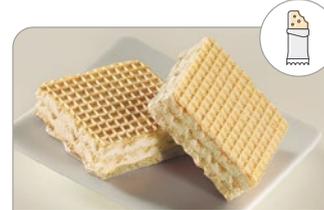
**Barrita sabor Chocolate Crunch**  
8 comidas/caja | **25,95 €**



**Barrita sabor Chocolate**  
8 comidas/caja | **25,95 €**



**Sándwich sabor Chocolate**  
7 comidas/caja | **25,95 €**



**Sándwich sabor Vainilla**  
7 comidas/caja | **25,95 €**

## MERMELADAS Y COMPLEMENTOS



**Mermelada de Albaricoque\***  
Aprox. 12 rac./bote | **12,95 €**



**Mermelada de Fresa\***  
Aprox. 12 rac./bote | **12,95 €**



**Crema sabor Cacao y Avellanas**  
8 uds./caja | **14,50 €**



**Bebida Láctea**  
20 uds./caja | **12,95 €**



**Batidor**  
1 unidad | **2,95 €**



**Banda elástica**  
1 unidad | **4,50 €**

\*Cada ración es 15 g aprox o el equivalente a una cucharada de postre.

## SUPLEMENTACIÓN PARA TU TRATAMIENTO



**Sodio**  
5 blísteres x 20 comprimidos | **47,95 €**



**DHA Vita**  
6 blísteres x 10 cápsulas | **55,50 €**



**Omega Balance**  
4 blísteres x 10 cápsulas | **38,95 €**



**Cromo + Biotina + Ginseng Americano**  
45 cápsulas | **24,75 €**



**Cellulite Gel**  
Envase 200 ml | **30,95 €**



**HMB K-line**  
30 sticks | **44,95 €**



**Unicomplex Plus**  
30 sobres | **50,75 €**



**Drenacel-K**  
14 sobres | **28,25 €**



## SUPLEMENTACIÓN



**Vitamina E 400 UI Solgar**  
50 cápsulas  
19,50 €



**Biotina 300 µg Solgar**  
100 comprimidos  
15,95 €



**Vitamina C 1.000 mg Solgar**  
100 cápsulas | 25,95 €



**Fórmula Pelo, Piel y Uñas Solgar**  
60 comprimidos | 19,95 €



**Vitamina D 4.000 UI Solgar**  
60 cápsulas  
22,50 €



**Vitamina D 1.000 UI Solgar**  
100 cápsulas  
15,25 €



**Vitamina B12 Solgar**  
100 comprimidos  
22,25 €



**Citrato de Magnesio Solgar**  
60 cápsulas | 18,50 €



**40+ Acidophilus Avanzado Solgar**  
60 comprimidos | 25,70 €

**NUEVO**



**Picolinato de cromo Solgar**  
90 comprimidos | 14,36 €

**NUEVO**



**Ester-C® Plus 1000 mg Vitamina C Solgar**  
90 comprimidos | 23,25 €

**NUEVO**



**Ácido Hialurónico Complex con Colágeno Solgar**  
30 comprimidos | 63,95 €

**NUEVO**



**MULTI-ONE Solgar**  
30 comprimidos  
35,95 €



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

## PACKS SUPLEMENTACIÓN

### SUPLEMENTACIÓN Método PnK

**Pack Pasos 1, 2, 3 (20 días)**  
**Omega Balance:**  
4 blíst. x 10 cáps.  
**Sodio:**  
3 blíst. x 20 comp.  
**Unicomplex Plus:**  
40 sobres  
94,95 €

**Pack Pasos 4, 5 (40 días)**  
**DHA Vita:**  
4 blíst. x 10 cáps.  
**Unicomplex Plus:**  
40 sobres  
78,00 €

### 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  
97,00 €

**Pack Pasos 4, 5 (40 días)**  
**DHA Vita:**  
4 blíst. x 10 cáps.  
**Unicomplex Plus:**  
40 sobres  
**HMB K-line:**  
40 sticks  
108,95 €

### SUPLEMENTACIÓN PnKDiapokal

**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.  
108,95 €

**Pack Pasos 4, 5 (40 días)**  
**DHA Vita:**  
4 blíst. x 10 cáps.  
**Unicomplex Plus:**  
40 sobres  
**Cromo + Biotina + Ginseng americano:**  
45 cáps.  
92,95 €



CONOCE LA **VARIEDAD DE PACKS**  
QUE TE AYUDARÁN A DESCUBRIR  
**LOS ALIMENTOS QUE MÁS TE GUSTAN.**

# PACK PRO%

**Pro**-Cuidarse, **Pro**-Ahorro

Esta selección de alimentos que te proponemos está **diseñada especialmente** para hacer que tu tratamiento **sea más fácil**, con el **precio más económico**.



Barrita  
sabor Brownie



Bebida sabor  
Café Frappé



Bebida  
sabor Naranja



Postre sabor Pera  
y Stracciatella



Sopa sabor  
Pollo al Curry



Nuggets



Fusilli



Tortilla sabor  
Finas Hierbas



Biscuits sabor  
Naranja



Bebida sabor  
Chocolate Caliente



Pudding sabor  
Vainilla



Tostadas



Brik sabor Vainilla  
(1 unidad)



Pack  
Suplementación  
Pasos 1, 2, 3



Batido sabor  
Yogur Fresa  
(1 unidad)



Precio especial  
**325,00 €\***

para 15 días  
de tratamiento

\*Este pack tiene aplicado un descuento del 21,85% sobre el precio de los productos si se adquieren de forma individual. Los productos incluidos en el pack pueden sufrir variaciones según disponibilidad.

## PACKMIX&LOW\*

385,00 €

Para tu comodidad, aquí te proponemos una selección específica de los alimentos PronoKal más ajustados calóricamente y con menos azúcares simples.



- Bebida sabor Chocolate a la Taza
- Bebida sabor Naranja
- Bebida sabor Tropical
- Bebida sabor Café Frappé
- Sopa sabor Pollo con fideos
- Tortilla sabor Finas Hierbas
- Tostadas
- Grisines sabor Romero
- Postre sabor Chocolate
- Pudding sabor Vainilla
- Arroz con Leche
- Brik sabor Vainilla (3 ud.)
- Brik sabor Chocolate (2 ud.)
- Pack Suplementación Pasos 1, 2, 3

\*Este pack tiene aplicado un descuento del 4,3% sobre el precio de los productos si se adquieren de forma individual. Los productos incluidos en el pack pueden sufrir variaciones según disponibilidad.

## PACKTASTY\*

Haz que cada momento sea diferente con estas combinaciones.



### 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 TastySnacks

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

- Nachos sabor Barbacoa
- Chips sabor Pizza
- Bebida sabor Capuchino

17 snacks salados  
67,50 €

\*Estos packs tienen aplicados un descuento del 13,29% sobre el precio de los productos si se adquieren de forma individual. Los productos incluidos en el pack pueden sufrir variaciones según disponibilidad.

Toda la información relativa a las condiciones de compra puede ser consultada en la web [www.pronokal.com](http://www.pronokal.com)

**Pierde hasta 5 kg  
y mejora tu composición  
corporal en tan solo  
5 semanas**



**PASO CETOGÉNICO**

**105 tomas  
de alimento PnK®**

+

**Suplementación  
específica para empezar  
el tratamiento**

+

**Cellulite Gel**

+

**Banda Elástica**

**500 €**

**PASO ADAPTACIÓN METABÓLICA**

**31 tomas  
de alimento PnK®**

+

**Suplementación  
específica para finalizar  
el tratamiento**

+

**Cellulite Gel**

+

**Drenacel-K**

**190 €**

\*Estos packs tienen aplicado un descuento de entre el 20% y el 30% sobre el precio de los productos si se adquieren de forma individual.

Los productos incluidos en el pack pueden sufrir variaciones según disponibilidad.

# ProteinMax

## Kline®

Cuando tus  
necesidades proteicas piden  
**Max**

FÓRMULA  
EXCLUSIVA



Alimento proteico enriquecido con  
vitaminas y aminoácidos, específicamente  
diseñado para un adecuado aporte de  
proteína, a través de una fórmula exclusiva  
y única de PronoKal®.

- ▶ **21 g de proteína/sobre** (19 g de whey protein)
- ▶ **4,2 g de leucina/sobre**
- ▶ Alto en **vitamina D3**
- ▶ Alto en **vitamina B12**
- ▶ Con **MCT** (ácidos grasos de cadena media)
- ▶ **Sin gluten**

Apto para protocolos con dieta cetogénica.  
Apto para todos los métodos PronoKal®.

*¡Tómalo frío o  
caliente y disfruta  
de su sabor a  
chocolate!*

La toma de este producto es equivalente a 1 toma de alimento  
en cualquier protocolo proteico de la metodología PronoKal®.

# CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS PRODUCTOS

## BEBIDAS



### Forma de preparación:

Batidor + **200 ml** de agua del tiempo + sobre + agitar.

### Trucos y consejos:

- Una vez realizada la preparación, se le puede añadir hielo picado para tomarlo en formato granizado.
- Vierte la mezcla en moldes de silicona en forma de polos para tener unos helados con sabor a fruta.

## CHOCOLATES Y CAFÉS



### Forma de preparación:

Batidor + **200 ml** de agua del tiempo + sobre + agitar.

### Trucos y consejos:

- Se pueden preparar únicamente con agua, o si lo prefieres, utilizar una mitad de café natural y otra mitad de agua como base de la mezcla.
- Son bebidas versátiles: se pueden tomar tanto calientes, como frías, poniendo hielo.

## SALADOS, PASTA, PIZZA Y PANES



### Pizza

#### Forma de preparación:

Batidor + **30 ml** de agua del tiempo + sobre + remover.

#### Trucos y consejos:

- Coloca la mezcla entre dos trozos de papel vegetal apto para cocinar. Aplasta la masa y dale forma redonda y plana entre los papeles. Retira el papel superior y cocina en el horno (160°C) o sartén.
- Recuerda agregar la guarnición de tomate al servir, junto con la selección de verduras de tu preferencia.



### Panecillo

#### Forma de preparación:

Batidor + **40 ml** de agua del tiempo + sobre + remover.

#### Trucos y consejos:

- Utiliza una paleta para remover la mezcla y formar un bollo. Coloca sobre un papel vegetal apto para cocinar y dale forma de panecillos. Si aplastas la masa, consigues una coca a la que puedes agregar verduras al gusto. Hornear 12-15 min a 200°C.



### Nuggets

#### Forma de preparación:

Batidor + **40 ml** de agua del tiempo + sobre + remover.

#### Trucos y consejos:

- Cocina la mezcla en el horno o sartén dándole forma de nuggets. Calcula dos unidades por elaboración (aprox.).
- Utiliza la mezcla como relleno de verduras para pimientos, calabacín o champiñones.

## SOPAS Y CREMAS



### Forma de preparación:

Batidor + 150-200 ml de agua del tiempo + sobre + agitar.

### Trucos y consejos:

- Diluye en la mitad de agua (75-100 ml) para obtener una textura más espesa y utilizarlas como salsas sobre las verduras.

## TORTILLAS Y CREPES



### Forma de preparación:

Batidor + 90-100 ml de agua del tiempo + sobre + remover.

### Trucos y consejos:

- Pon a calentar unas gotas de aceite en una sartén antiadherente y, con un papel de cocina o pincel, reparte por la base retirando el excedente. Recuerda dejar cuajar por un lado antes de darle la vuelta.
- Las tortillas y crepes se pueden combinar con verduras cocidas, como champiñones, acelgas, pimientos, etc. No te olvides de condimentar con sal y especias en polvo al gusto.

## POSTRES Y REPOSTERÍA



### Postres

#### Forma de preparación:

Batidor + 150 ml de agua del tiempo + sobre + agitar.

#### Trucos y consejos:

- Para asegurar una textura idónea, reposar en la nevera hasta que espesen. Vierte la mezcla en moldes de helados e introduce al congelador hasta que adquieran la textura más sólida.
- Prepara postres bicolors combinando dos sabores diferentes, como chocolate y vainilla. Recuerda que si utilizas dos productos combinados, tienes disponibles dos tomas.



### Pancake

#### Forma de preparación:

Batidor + 60 ml de agua del tiempo + sobre + remover.

#### Trucos y consejos:

- Pon a calentar unas gotas de aceite en una sartén antiadherente y, con un papel de cocina o pincel, reparte por la base retirando el excedente. Recuerda dejar cuajar por un lado antes de darle la vuelta.
- Una buena combinación es añadir alguna mermelada PronoKal al gusto.



### Arroz con leche

#### Forma de preparación:

Batidor + 100 ml de agua del tiempo + sobre + remover.

#### Trucos y consejos:

- Realiza la mezcla y calienta. Una vez listo, deja reposar en la nevera aproximadamente 20 minutos para que los granos de arroz se hidraten.
- Añade un toque de canela en polvo al gusto.



### Pasteles

#### Forma de preparación:

Batidor + 50-60 ml de agua del tiempo + sobre + remover.

#### Trucos y consejos:

- Coloca la mezcla en un recipiente apto para microondas y alto, ya que crece durante la cocción, y cocina 1 minuto.
- Vierte la mezcla en moldes de silicona con forma de magdalenas o cupcakes y hornea.



# 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.COM18R0043ES.SP.01



### TU NUTRICIONISTA-COACH, SIEMPRE A TU LADO

Tu nutricionista-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](http://shop.pronokal.com)



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



CITA PREVIA

# PronoKal®

[www.pronokal.com](http://www.pronokal.com)



## PronoKal Group®

Science, nutrition and technology for weight loss

A Nestlé Health Science Company