PronoKal®

PronoKal®

GAMA DE ALIMENTOS



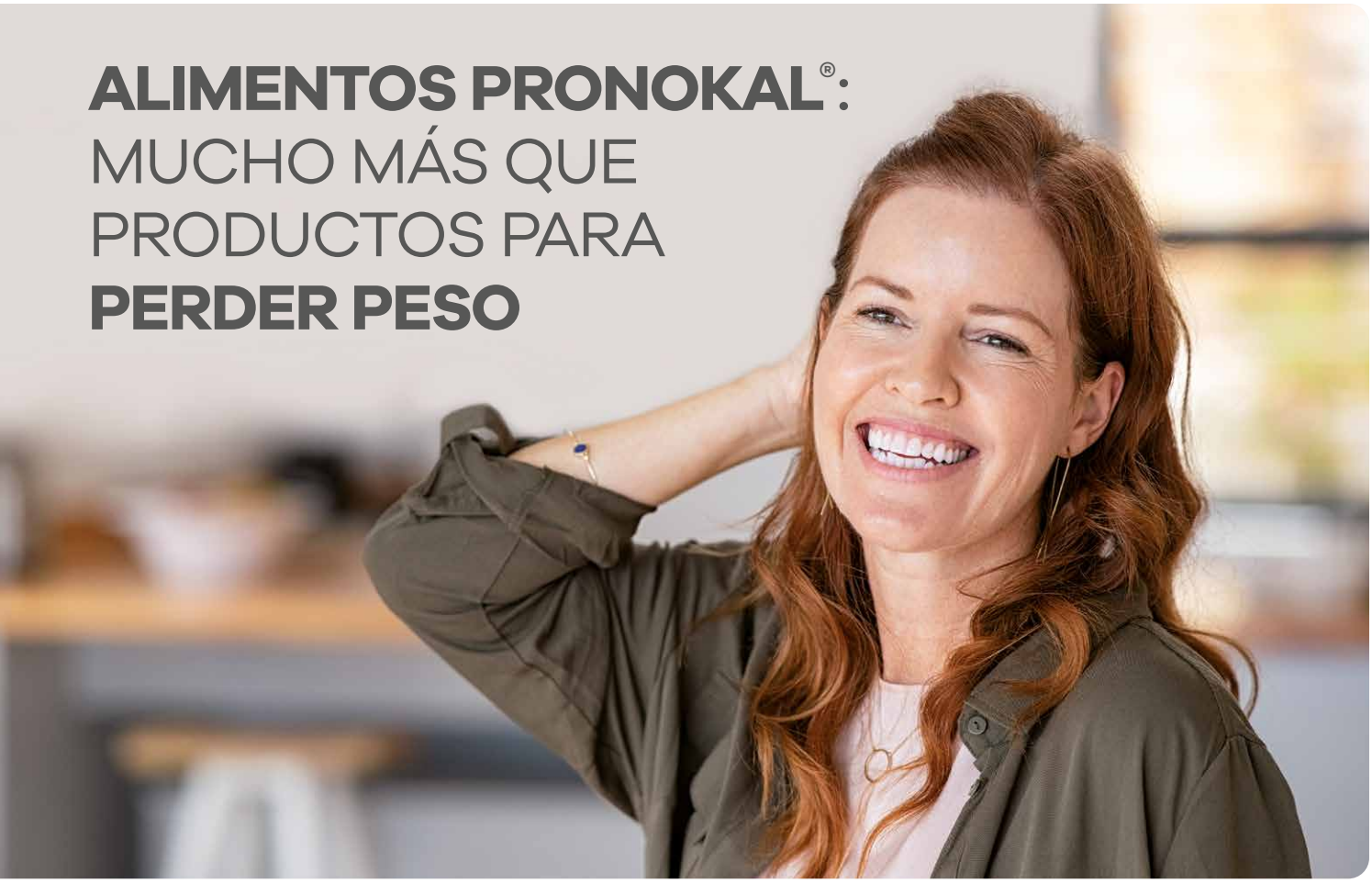
PronoKal®

PronoKal®

PronoKal®

PROMOVIENDO UN PESO Y UNA VIDA SALUDABLES

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

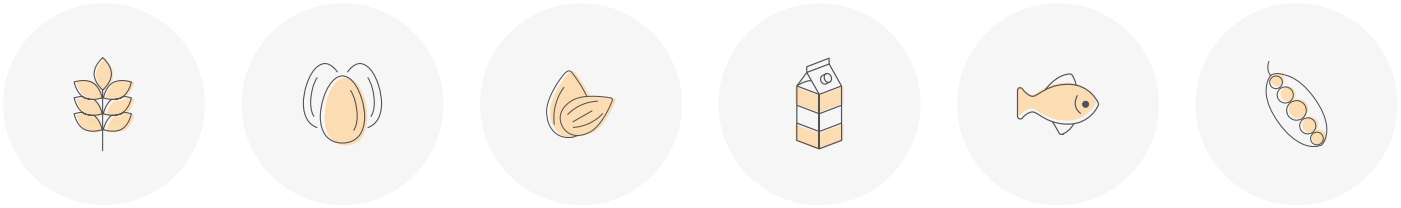


Alimentos listos para tomar

¿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:

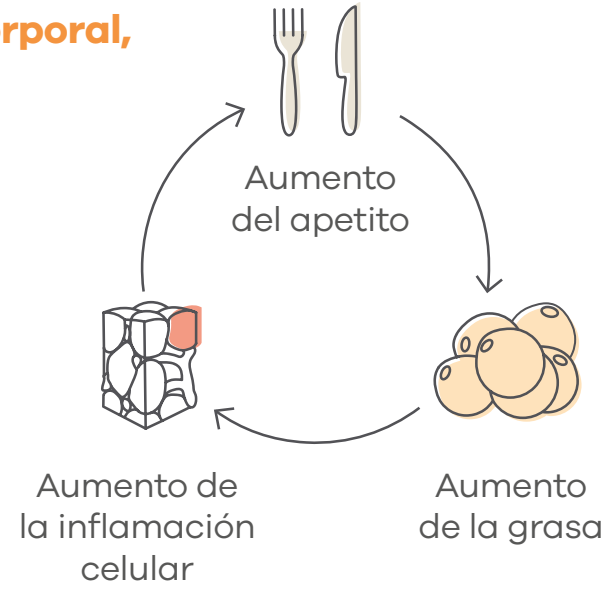


Gluten | Huevo | Frutos secos/ de cáscara | Lactosa | Pescado | Soja

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.



BEBIDAS

A PARTIR DE PASO 1

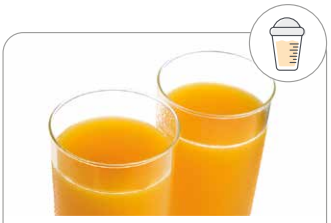


NUEVO FORMATO

Batido sabor Vainilla
2 comidas
10,25 €



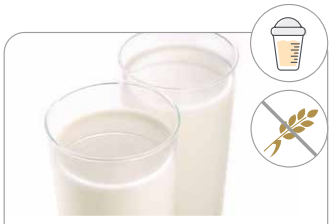
Batido sabor Yogur Fresa
2 comidas | **10,25 €**



Bebida sabor Naranja
7 comidas/caja
25,95 €



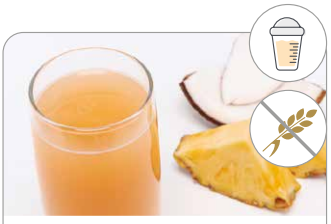
Bebida sabor Pomelo
7 comidas/caja
25,95 €



Bebida sabor Coco
7 comidas/caja
25,95 €



Bebida sabor Melocotón
7 comidas/caja
25,95 €



Bebida sabor Tropical
7 comidas/caja
25,95 €

CHOCOLATES Y CAFÉS

A PARTIR DE PASO 1



ProteinMAX
7 comidas/caja
25,95 €



NUEVO FORMATO

Batido sabor Chocolate
2 comidas
10,25 €



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 €**

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

GALLETAS



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 €



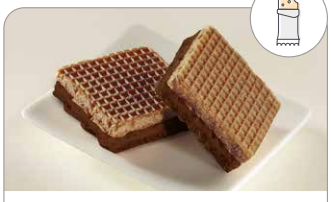
Galletas sabor Manzana y Canela
5 comidas/caja | **25,95 €**



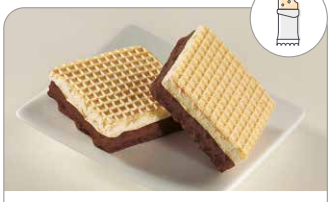
Galletas con Tableta sabor Cacao
5 comidas/caja | **25,95 €**



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 €**



SALADOS

A PARTIR DE PASO 1



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



Chips sabor Pizza
5 comidas/caja
25,95 €



Nuggets
7 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.

SOPAS Y CREMAS

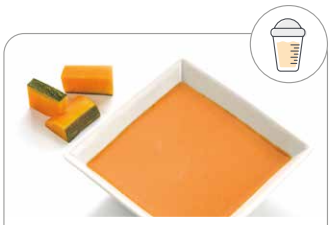
A PARTIR DE PASO 1



Crema sabor Verduras
7 comidas/caja
25,95 €



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



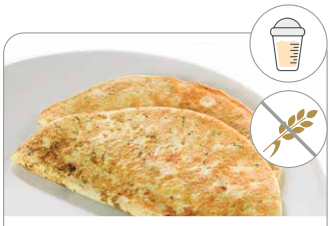
Crema sabor Calabaza y Queso
7 comidas/caja | **25,95 €**



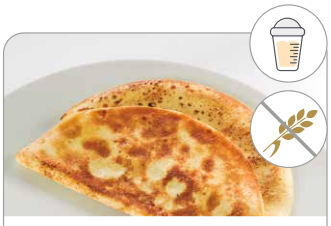
Sopa sabor Pollo con Fideos
7 comidas/caja | **25,95 €**

TORTILLAS Y CREPES

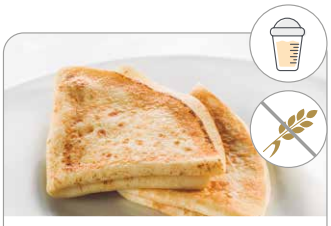
A PARTIR DE PASO 1



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



Tortilla sabor Queso
7 comidas/caja
25,95 €



Crepe
7 comidas/caja
25,95 €



A PARTIR DE PASO 1

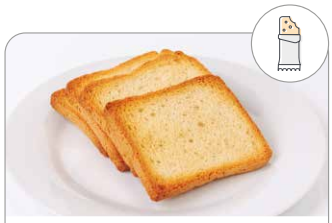
PASTA, PIZZA Y PANES



Mini-Crackers
5 comidas/caja
25,95 €



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



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 €**



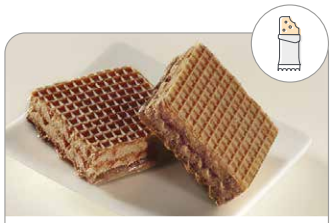
A PARTIR DE PASO 4



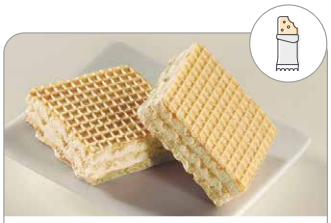
Barrita sabor Chocolate Crunch
8 comidas/caja | **25,95 €**



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 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: 4 blíst. x 10 cáps.
Sodio: 3 blíst. x 20 comp.
Unicomplex Plus: 40 sobres
HMB K-line: 30 sticks

102,00 €

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 PnKDiaprokal

Pack Pasos 1, 2, 3 (*20 días*)

Omega Balance: 4 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 Naranja


Sopa sabor Pollo al Curry


Fusilli


Biscuits sabor Naranja


Pudding sabor Vainilla


Brik sabor Vainilla (1 unidad)


Batido sabor Yogur Fresa (1 unidad)


Bebida sabor Café Frappé


Postre sabor Pera y Stracciatella


Nuggets


Tortilla sabor Finas Hierbas


Bebida sabor Chocolate Caliente


Tostadas


Pack Suplementación Pasos 1, 2, 3



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.

PACKSTASTY*

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 €

***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**

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

PnK Define PronoKal®



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 €*

PLAN DEFINE COMPLETO

136 tomas de alimento PnK® con hasta 3 alimentos RTU al día. + **Suplementación** específica para el tratamiento. + **Drenacel-K** + **Banda Elástica**

550 €*

PRECIO ESPECIAL

***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

K-line®

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 (160ºC) 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 200ºC.



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 bicolores 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.



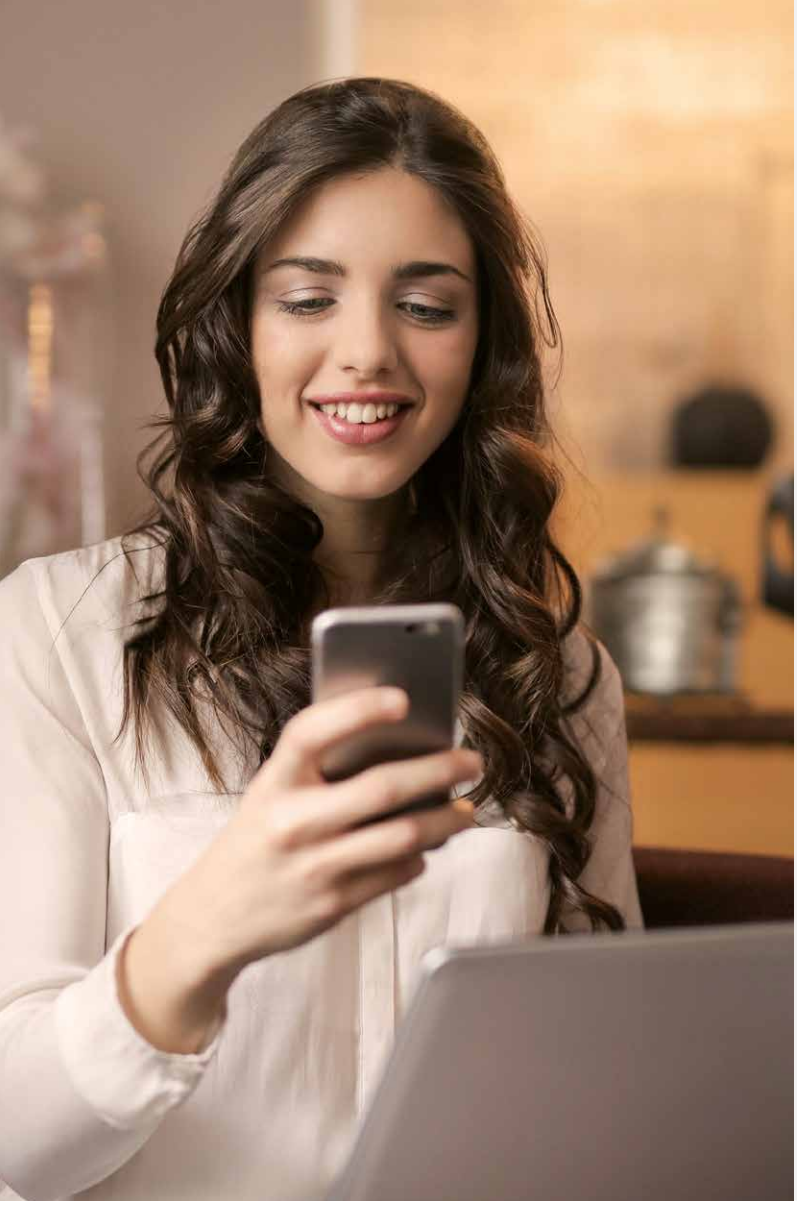
Pasteles

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.COM.BR0043.ES.SP.07



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

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

CITA PREVIA