

PronoKal®

# Gama de alimentos

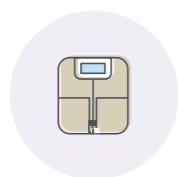


# Alimentos PronoKal®: muito mais do que produtos para perder peso

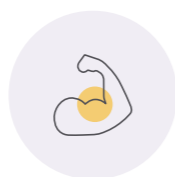
Na PronoKal®, contará com uma vasta gama de alimentos cientificamente comprovados para o ajudar a ter uma perda de peso eficaz e segura. Os métodos da PronoKal® e a fórmula exclusiva ProteinDHA dos seus alimentos vão permitir-lhe:



Conseguir uma cetose estável e saudável



Perder peso de forma eficaz



Manter a massa muscular



Manter o peso a longo prazo

## Nem todas as proteínas são iguais

Todos os alimentos PronoKal® contêm 15 g de proteína da mais alta qualidade. Destes 15 g, o corpo é capaz de absorver e utilizar uma maior quantidade de proteína, em comparação com outras de menor qualidade que podem ser encontradas noutros produtos. Esta qualidade é medida pelo Índice Químico (IQ), valor estabelecido a nível mundial. As normas definem um IQ de 80 para este tipo de produtos. Os alimentos da PronoKal® superam este valor e situam-se entre os 100 e os 140.



Além disso, os alimentos PronoKal® estão enriquecidos com DHA (Ómega 3), o que o ajuda a manter a perda de peso a longo prazo, graças ao seu efeito anti-inflamatório.

Da combinação da proteína de alta qualidade com o DHA na proporção adequada, nasceu a ProteinDHA, a fórmula dos alimentos PronoKal®.



## O seu coach nutricional, sempre ao seu lado

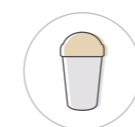
O seu coach nutricional, juntamente com o seu médico, vai acompanhá-lo ao longo de todo o caminho. Prestará **um acompanhamento personalizado na sua evolução e ajudá-lo-á a mudar os seus hábitos nutricionais** e a forma como se relaciona com a comida.

Consulta a consulta, estará ao seu lado para escolher os alimentos que melhor combinam consigo, tirar todas as suas dúvidas a nível nutricional, disponibilizar-lhe opções de refeição e receitas... **Tudo para o ajudar a alcançar a sua meta.**



## Alimentos para preparar ou já prontos para consumir?

Os alimentos PronoKal® adaptam-se ao seu ritmo de vida e, por isso, ao lado de cada um deles encontrará um ícone que indica se é um alimento que requer preparação ou se já está pronto para consumir. Escolha em função das suas necessidades e do momento de consumo.



Alimentos para preparar

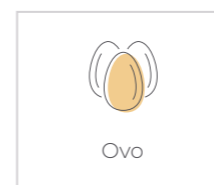
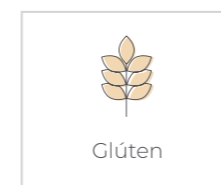


Alimentos prontos para consumir

## Tem alergias ou intolerâncias?

A nossa gama oferece-lhe variadíssimas opções, e o seu coach nutricional vai ajudá-lo a escolher os alimentos PronoKal® mais adequados para as suas necessidades.

Alguns dos possíveis alergénios são:



**Consulte o seu coach nutricional para conhecer a lista completa de alergénios**

# Uma gama única, à sua medida

**Desenhada** à sua medida para se adaptar aos seus gostos, ao seu ritmo de vida e às necessidades do seu dia-a-dia, a gama de alimentos PronoKal® **ajuda-o a perder peso de forma eficaz, cómoda e saudável.**



## Bebidas e Batidos

A PARTIR DO PASSO 1



**Bebida com sabor a Baunilha\***  
042302 | 3 unidades



**Batido com sabor a logurte de Morango\***  
042303 | 2 unidades



**Bebida com sabor a Laranja**  
041302 | 7 uds./caixa



**Bebida com sabor a Toranja**  
041303 | 7 uds./caixa



**Bebida com sabor a Coco**  
041304 | 7 uds./caixa



**Bebida com sabor a Pêssego**  
041305 | 7 uds./caixa



**Bebida com sabor a Melancia**  
041306 | 7 uds./caixa



## Chocolates e Cafés

A PARTIR DO PASSO 1



**Bebida com sabor a Chocolate\***  
042301 | 3 unidades



**Bebida com sabor a Chocolate Quente**  
041202 | 7 uds./caixa



**Bebida com sabor a Chocolate Cremoso**  
041203 | 7 uds./caixa



**Bebida com sabor a Capuccino**  
041204 | 7 uds./caixa



**Bebida com sabor a Café Frappé**  
041206 | 7 uds./caixa



### Os truques do coach nutricional:

Muito mais do que bebidas frias, chocolates e cafés



Para obter um gelado refrescante, ponha as bebidas numa forma para gelado e coloque-as no congelador.



Quer uma textura mais espumosa? Recomendamos que as prepare com gelo num liquidificador.



Alimentos para preparar



Alimentos prontos para consumir



## Doces e Sobremesas

A PARTIR DO PASSO 1



**Mousse com sabor a Chocolate\***  
042401 | 4 uds./caixa



**Mousse com sabor a Baunilha\***  
042402 | 4 uds./caixa



**Arroz Doce**  
041903 | 7 uds./caixa



**Bolo com sabor a Chocolate**  
041906 | 7 uds./caixa



**Panquecas**  
041907 | 7 uds./caixa



**Sobremesa com sabor a Baunilha**  
041801 | 7 uds./caixa



**Sobremesa com sabor a Chocolate**  
041802 | 7 uds./caixa



**Sobremesa com sabor a Pera e Stracciatella**  
041806 | 7 uds./caixa



## Bolachas

A PARTIR DO PASSO 1



**Bolachas com Chocolate negro**  
042325 | 5 uds./caixa



**Bolachas com Chocolate branco Crunch**  
042330 | 5 uds./caixa



**Gofre Duplo Chocolate**  
042335 | 5 uds./caixa



**Gofre Choco-Baunilha**  
042336 | 5 uds./caixa



**Biscoitos com sabor a Laranja**  
043105 | 5 uds./caixa



**Biscoitos com sabor a Avelã**  
043106 | 5 uds./caixa



**Biscoitos com sabor a Baunilha**  
043107 | 5 uds./caixa



**Bolacha com sabor a cereais**  
042337 | 5 uds./caixa



**Bolacha com sabor a maçã e canela**  
042338 | 5 uds./caixa

NOVO

NOVO



## Barritas

A PARTIR DO PASSO 1



**Barrita com sabor a Iogurte de Morango**  
042811 | 5 uds./caixa



**Barrita com sabor a Brownie**  
042813 | 5 uds./caixa



**Barrita com sabor a Chocolate e Framboesa**  
042814 | 5 uds./caixa



**Barrita com Sabor a Chocolate e Coco**  
042815 | 5 uds./caixa



**Barrita com sabor a Chocolate de Leite**  
042816 | 5 uds./caixa



**Barrita de Frutos Secos**  
042817 | 5 uds./caixa



Não perca! Todas as suas receitas e conselhos nutricionais na **PronoKal® Connect**



## Sopas e Cremes

A PARTIR DO PASSO 1



**Creme com sabor a Cogumelos**  
041502 | 7 uds./caixa



**Creme com sabor a Legumes**  
041504 | 7 uds./caixa



**Sopa com sabor a Frango com Caril**  
041505 | 7 uds./caixa



**Creme com sabor a Abóbora e Queijo**  
041506 | 7 uds./caixa



**Sopa com sabor a Frango com Massa**  
041508 | 7 uds./caixa

## Tortilhas e Salgados

A PARTIR DO PASSO 1



**Tortilha com sabor a Ervas Aromáticas**  
041602 | 7 uds./caixa



**Tortilha com sabor a Queijo**  
041603 | 7 uds./caixa



**Crepe**  
041607 | 7 uds./caixa

## Pão e Salgados

A PARTIR DO PASSO 1



**Tostas**  
042315 | 5 uds./caixa



**Massa\***  
043401 | 5 uds./caixa



**Pizza**  
041702 | 7 uds./caixa



**Pão**  
041707 | 7 uds./caixa

\*Produto não disponível no PnKDefine

## Salgados

A PARTIR DO PASSO 1



**Chips com sabor a Pizza**  
042320 | 5 uds./caixa



**Chips com sabor a Camponesa**  
042321 | 5 uds./caixa



**Nuggets**  
041704 | 7 uds./caixa



**Gressinos com sabor a Tomate**  
042328 | 5 uds./caixa



**Gressinos com sabor a Alecrim**  
042329 | 5 uds./caixa



**Gressinos com sabor a Sésamo**  
042334 | 5 uds./caixa

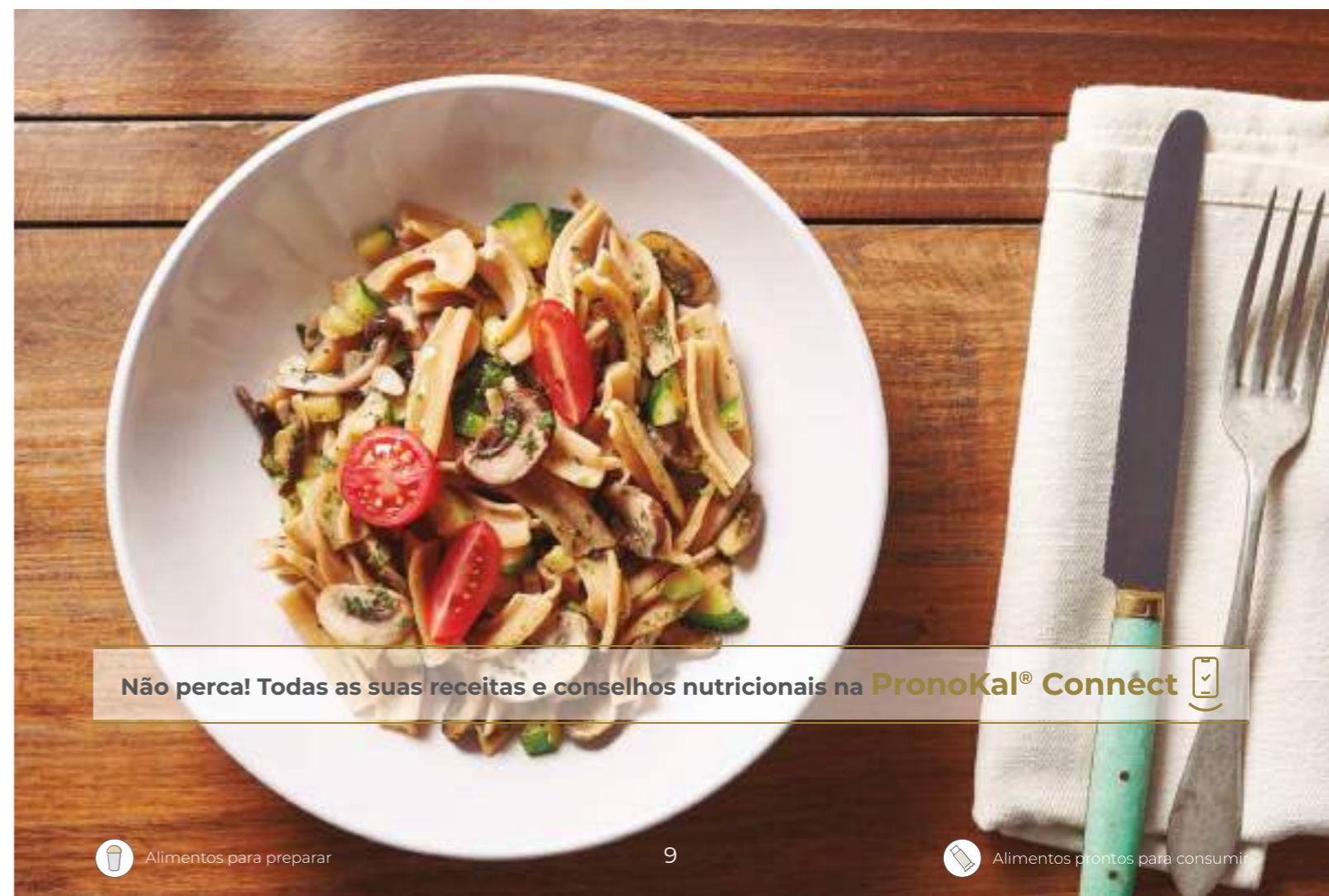


**Snack sabor Azeitona**  
042332 | 5 uds./caixa



**Snack sabor Frango**  
042339 | 5 uds./caixa

**NOVO**



Não perca! Todas as suas receitas e conselhos nutricionais na **PronoKal® Connect**

**Sortidos**

A PARTIR DO PASSO 1



**Sortido de Bebidas Frias**  
041398 | 7 uds./caixa



**Sortido de Chocolates e Cafés**  
041298 | 7 uds./caixa



**Sortido de Doces e Sobremesas**  
041898 | 7 uds./caixa



**Sortido de Sopas e Cremes**  
041598 | 7 uds./caixa



**Sortido de Tortilhas e Salgados**  
041798 | 7 uds./caixa

**Manutenção**

A PARTIR DO PASSO 4



**Barrita com sabor a Chocolate Crunch\***  
032501 | 8 uds./caixa



**Barrita com sabor a Chocolate e Amendoim\***  
032502 | 8 uds./caixa



**Barrita com sabor a Chocolate\***  
032503 | 8 uds./caixa



**Sandwich com sabor a Chocolate\***  
032601 | 7 uds./caixa



**Sandwich com sabor a Baunilha\***  
032602 | 7 uds./caixa



\*Produto não disponível no PnKDefine

**Molhos e Complementos**

A PARTIR DO PASSO 1



**Mostarda**  
030115 | 12 uds./caixa



**Ketchup**  
030116 | 12 uds./caixa



**Creme com sabor a Cacau e Avelã**  
033301 | 8 uds./caixa



**Geleia de Morango**  
030117 | 1 frasco



**Geleia de Laranja**  
030118 | 1 frasco



**Geleia com sabor a Alperce**  
030110 | 12 uds./caixa



**Molho com sabor a Caramelo**  
030111 | 12 uds./caixa



**Leite Hipocalórico**  
030102 | 20 uds./caixa



**Adoçante Sucralose**  
030103 | 28 uds./caixa



**Pastilhas de sabor a Menta**  
030113 | 25 uds./emb.



**Banda Elástica**  
033001 | 1 unidade



Não perca! Todas as suas receitas e conselhos nutricionais na **PronoKal® Connect**



## Suplementação

A PARTIR DO PASSO 1



**Magnésio**  
030005 | 60 cáp.



**Omega Balance**  
030010 | 4 blíst. x 10 cáp.



**DHA Vita**  
030011 | 6 blíst. x 10 cáp.



**Vitamina D 1000**  
030016 | 60 cáp.



**Vitamina D 4000**  
030017 | 60 cáp.



**Aero Relax Natur**  
030019 | 2 blíst. x 20 cáp.



**Simbiotics 1 B. Longum**  
030021 | 2 blíst. x 15 cáp.



**Simbiotics 2 B. Animalis lactis**  
030020 | 2 blíst. x 15 cáp.



**Sódio**  
030033 | 5 blíst. x 20 comp.



**Potássio**  
030034 | 8 blíst. x 20 comp.



**Unicomplex Plus**  
030041 | 30 saquetas



**Drenacel-K**  
030047 | 14 saquetas



**Gel Redutor**  
030201 | Emb. 200 ml

### Packs Suplementação PnK

**Pack Passos 1, 2, 3 (20 dias)**  
030044  
Omega Balance: 2 blíst. x 10 cáps.  
Sódio: 3 blíst. x 20 comp.  
Unicomplex Plus: 40 saquetas  
**98,00 €**

**Pack Passos 4, 5 (40 dias)**  
030045  
DHA Vita: 4 blíst. x 10 cáps.  
Unicomplex Plus: 40 saquetas  
**77,00 €**



**PnK Define**  
PronoKal

#### Etapa

**Cetogénica**  
575,00€



**10 caixas**  
de alimentos PnK®  
para preparar



**+ 7 caixas**  
de alimentos  
PnK® pronto  
para consumir



**+ Suplementação**  
específica para começar  
o tratamento



**+ Gel Redutor**

#### Etapa

**Adaptação Metabólica**  
220,00€



**3 caixas**  
de alimentos PnK®  
para preparar



**+ 2 caixas**  
de alimentos  
PnK® pronto  
para consumir



**+ Suplementação**  
específica para começar  
o tratamento



**+ Gel Redutor**

## Preços

Aqui apresentamos-lhe os preços dos alimentos por categoria.

- **ALIMENTOS PARA PREPARAR** – 26,00 €/caixa  
\*Sortidos (26,00 €/caixa)
- **ALIMENTOS PRONTOS PARA CONSUMIR** – 26,50 €/caixa  
\*Bebida de chocolate (16 €/pack), Batidos (10,75 €/pack), Mousses (21,20 €/caixa)
- **ALIMENTOS DE MANUTENÇÃO**  
\*Barritas (24,50 €/caixa), Sanduíches (26,00 €/caixa)

Os produtos aqui apresentados estão sujeitos a disponibilidade.

## Valores nutricionais médios

	Valor energético (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Gorduras saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	DHA (g)
<b>BEBIDAS FRIAS</b>								
Pronto a levar	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
<b>CHOCOLATES E CAFÉS</b>								
Pronto a levar	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
<b>BISCOITOS E BOLACHAS</b>								
<b>Pronto a levar</b>								
Bolachas com sabor a Cereais, Maçã e Canela	124	15,0	4,0	2,2	3,4	0,1	0,0	50
Bolachas com Chocolate negro Crunch; Chocolate de leite Crunch; Chocolate branco Crunch	153	15,0	7,6	1,2	1,5	0,9	0,3	50
Biscoitos com sabor Laranja; Avelã; Baunilha	132	15,0	5,0	3,1	2,0	0,2	0,0	50
Gofres	170	15,0	9,4	6,2	5,0	0,7	0,2	
<b>BARRITAS</b>								
Pronto a levar	153,4	15,0	5,9	3,1	5,1	1,3	0,3	50,0
<b>SOPAS E CREMES</b>								
Para preparar	83,2	15,0	0,9	0,3	2,8	1,1	1,4	50,0
<b>TORTILHAS E SALGADOS</b>								
Para preparar	100,0	15,0	3,1	0,9	2,3	0,7	1,1	50,0
<b>PÃO E SALGADOS</b>								
Pronto a levar	97,0	15,0	3,0	0,5	3,0	0,7	0,4	50,0
Para preparar	113,7	15,0	2,1	0,5	4,3	0,5	0,6	50,0
<b>SALGADOS</b>								
<b>Pronto a levar</b>								
Chips	129	15,0	4,5	0,4	5,0	1,0	0,8	50,0
Gressinos	121,5	15,0	3,5	1,0	2,5	0,2	0,6	50,0
Para preparar	96,0	15,0	1,7	0,5	4,3	1,0	1,5	50,0
<b>DOCES E SOBREMESAS</b>								
Pronto a levar	99,0	15,0	2,5	1,4	3,5	0,5	0,3	50,0
Para preparar	91,3	15,0	1,6	0,6	3,2	1,3	0,5	50,0
<b>MOLHOS, GELEIAS E COMPLEMENTOS</b>								
<b>Pronto a levar</b>								
Creme com sabor a Cacau e Avelã	36	0,3	2,4	0,0	1,4	0,5	0,1	
Molhos (Mostarda, Ketchup)	5	0,3	0,2	0,0	0,5	0,2	0,2	
Geleias	12	0,0	0,0	0,0	1,6	1,5	0,0	
Adoçante Sucralose	0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
Pastilhas de sabor a Menta	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Para preparar</b>								
Leite Hipocalórico	8	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Molho com sabor a Caramelo	12	0,0	0,0	0,0	1,6	1,5	0,0	
<b>MANUTENÇÃO</b>								
Pronto a levar	177,6	15,0	7,1	4,3	13,7	6,1	0,3	

## O coaching nutricional:

o seu aliado para cumprir o plano alimentar

O coaching nutricional é uma parte essencial dos nossos métodos, dado que a sua capacidade de manter os resultados dependerá da **incorporação dos novos padrões de conduta e pensamento relacionados com a comida que trabalhará com o seu coach nutricional**. A sua principal função é ajudá-lo a fazer esta mudança na sua vida.

Na PronoKal® conta com uma **equipa de profissionais de coaching nutricional** que trabalhará consigo para o ajudar a:



**Adotar** o novo estilo de vida.




**Relacionar-se** de uma forma saudável com a comida, mostrando-lhe como mudar os padrões interiorizados.



**Identificar** as dificuldades e dar-lhe as ferramentas ou técnicas para as superar.

Durante todo o tratamento, **o seu coach nutricional, apoiado pelas orientações do seu médico, vai ajudá-lo a organizar e a seguir o seu plano nutricional, adaptando-o às suas necessidades sempre que necessário.**

**GENOMICS**   
Estudo Genético  
do Metabolismo

O Genomics da PronoKal® é o estudo genético do seu metabolismo, que permite adaptar e personalizar o seu tratamento PronoKal às suas características.



034000

**Kit Genomics**

+

**Relatório dos Resultados da Etapa de Perda de Peso**

+

**Relatório dos Resultados da Etapa de Manutenção**

125,00 €



# PronoKal®



A PronoKal® é um **método de perda de peso** desenvolvido com **acompanhamento médico e o apoio integrado de uma equipa de especialistas**.



Combine **dieta, exercício físico e coaching**, tudo isso com um acompanhamento contínuo por meio da tecnologia digital **PronoKal® Connect**.

**PronoKal®**  
connect

Conseguirá uma **perda de peso eficaz e duradoura**, ao mesmo tempo que adotará um **novo estilo de vida saudável**.



## Como posso aceder às minhas refeições e suplementos PronoKal®?

 À distância

**E-mail** pedidos.pt@metodopnk.com

**Fax** 707 786 676

(apenas para o envio de prescrição médica, não para consultas)

**Telefone** 211 340 700

## Especialistas em dieta cetogénica para a perda de peso



Eficácia



Qualidade




Segurança



Manutenção dos resultados

## Sempre a teu lado

### Contato

 211 340 700

 pedidos.pt@metodopnk.com

### Siga-nos em



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

**PronoKal Group®**

Science and nutrition for weight loss