

PronoKal®

Gama de alimentos

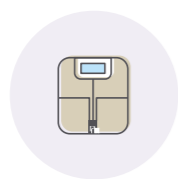


Alimentos PronoKal®: muito mais do que produtos para perder peso

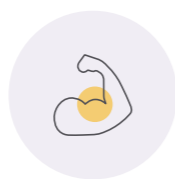
Na PronoKal®, contará com uma vasta gama de alimentos cientificamente comprovados para o ajudar a ter uma perda de peso eficaz e segura. Os métodos da PronoKal® e a fórmula exclusiva ProteinDHA dos seus alimentos vão permitir-lhe:



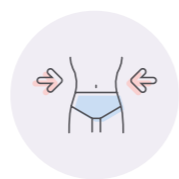
Conseguir uma cetose estável e saudável



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

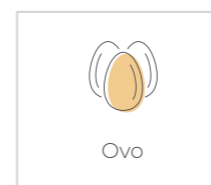
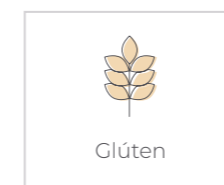


Alimentos prontos para consumir

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 Iogurte 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.





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



Barritas

A PARTIR DO PASSO 1



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



Barrita com sabor 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
042317 | 5 uds./caixa



Pão
041707 | 7 uds./caixa



Pizza
041702 | 7 uds./caixa



Massa
043401 | 5 uds./caixa

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



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



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



Shaker
030101 | 1 unidade



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

Suplementação

A PARTIR DO PASSO 1



Magnésio
030006 | 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
030058 | 5 blíst. x 20 comp.



Potássio
030034 | 8 blíst. x 20 comp.



Unicomplex Plus
030041 | 30 saquetas



Drenacel-K
030047 | 14 saquetas



Gel Redutor
030203 | 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€



105 refeições
de alimentos PnK®
para preparar



Suplementação
específica para começar
o tratamento



Gel Redutor

Etapa Adaptação Metabólica
220,00€



31 refeições
de alimentos PnK®
para preparar



Suplementação
específica para começar
o tratamento



Gel Redutor



+ Drenacel-K

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)
BEBIDAS FRIAS								
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
CHOCOLATES E CAFÉS								
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
BISCOITOS E BOLACHAS								
Pronto a levar								
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 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
Cofres	170	15,0	9,4	6,2	5,0	0,7	0,2	
BARRITAS								
Pronto a levar	153,4	15,0	5,9	3,1	5,1	1,3	0,3	50,0
SOPAS E CREMES								
Para preparar	83,2	15,0	0,9	0,3	2,8	1,1	1,4	50,0
TORTILHAS E SALGADOS								
Para preparar	100,0	15,0	3,1	0,9	2,3	0,7	1,1	50,0
PÃO E SALGADOS								
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
SALGADOS								
Pronto a levar								
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
DOCES E SOBREMESAS								
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
MOLHOS, GELEIAS E COMPLEMENTOS								
Pronto a levar								
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 e Molho de caramelo	13	0,0	0,0	0,0	1,5	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	
Para preparar								
Leite Hipocalórico	8	1,3		0,0	0,0	0,0	0,0	
MANUTENÇÃO								
Pronto a levar	177,6	15,0	7,1	4,3	13,7	6,1	0,3	

GENOMICS Estudo Genético do Metabolismo

Usfrua de um tratamento ainda mais personalizado e eficaz!

O Genomics é o estudo genético do seu metabolismo que o vai ajudar a otimizar os resultados da perda de peso e mantê-los a longo prazo.

O seu relatório com os resultados do Genomics, inclui

- **Análise genética do seu metabolismo**
Descubra a sua predisposição genética para ganhar peso e o nível de dificuldade para perdê-lo.
- **Recomendações nutricionais**
Adapta a sua alimentação às suas características metabólicas.
- **Recomendações de atividade física**
Otimiza os seus treinos para obter o máximo rendimento.
- **Recomendações sobre conduta alimentar e descanso**
Perceba se tem a tendencia de comer de forma emocional e a ter alterações no ciclo dia-noite.

Genomics

- Kit para a recolha da amostra de saliva.
- Análise genética dos 20 genes selecionados.
- Individualização do tratamento PronoKal®.
- Individualização das recomendações para manutenção do peso saudável.
- Acompanhamento do médico prescriptor.
- Apoio e acompanhamento da coach nutricional formada em genética

125,00 €



PronoKal®

Novos packs PronoKal® a opção mais cómoda para escolher os seus alimentos

Pack 15 dias - Praticidade

040106PT . 451,70€

Pack 15 dias - Salgados

040110PT . 441,25€

Pack 15 dias - Mais vendidos

040117PT . 451,70€

Pack 21 dias - Praticidade

040118PT . 599,95€

Pack 21 dias - Salgados

040119PT . 567,00€

Pack 21 dias - Mais vendidos

040120PT . 566,45€



Pack 15 dias - Praticidade

040106PT. 451,70€



Barrita de Frutos Secos



Barrita sabor Brownie



Bebida de baunilha



Gofre de Chocolate



Chips sabor Pizza



Gressinos com sabor a Sésamo



Gressinos sabor a Alecrim



Snack Gourmet sabor Azeitona



Pão



Biscuits sabor a Laranja



Panquecas



Sortido de Bebidas Frias



Mousse sabor a Chocolate



Sortido de doces e sobremesas



75 refeições

47 alimentos PnK® prontos a consumir
28 alimentos PnK® para preparar



Suplementação

específica para começar o tratamento

Suplementos



Pack Suplementos PnK Pasos 1, 2 e 3

Ofertas*

Balança inteligente, shaker e banda elástica gratuitos apenas no primeiro pedido do tratamento



Banda Elástica

GRÁTIS



Crema sabor a Cacau e Avelã

GRÁTIS



Shaker

GRÁTIS

Pack de 15 dias - Salgados

040110PT. 441,25€



Sortido de Sopas e Cremes



Gressinos sabor a Alecrim



Sortido de Tortilhas e Salgados



Panquecas



Crepe



Pizza



Barrita de Frutos Secos



Barrita sabor Brownie



Chips sabor Camponesa



Iogurte de morango



Bebida sabor Chocolate



Bolacha com sabor a cereais



Gressinos com sabor a Sésamo



Snack Gourmet sabor Azeitona



75 refeições

40 alimentos PnK® prontos a consumir
35 alimentos PnK® para preparar



Suplementação

específica para começar o tratamento

Suplementos



Pack Suplementos PnK Pasos 1, 2 e 3

Ofertas*

Balança inteligente, shaker e banda elástica gratuitos apenas no primeiro pedido do tratamento



GRÁTIS

Banda Elástica



GRÁTIS

Geleia de Laranja



GRÁTIS

Shaker

Pack de 15 dias - Mais vendidos

040117PT. 451,70 €



Barrita de Frutos Secos



Barrita sabor Brownie



Biscuits sabor a
Laranja



Gofre de Chocolate



Chips sabor Camponesa



Gressinos sabor a
Alecrim



Gressinos com sabor
a Sésamo



Pizza



Sortido de Bebidas
Frias



Sortido de Tortilhas e
Salgados



Mousse sabor
Chocolate



Panquecas



Bolachas com
Chocolate negro



Bebida sabor
Chocolate



75 refeições

47 alimentos PnK® prontos a consumir
28 alimentos PnK® para preparar



Suplementação

específica para começar o tratamento

Suplementos



Pack Suplementos
PnK Pasos 1, 2 e 3

Ofertas*

Balança inteligente, shaker e banda elástica gratuitos apenas no primeiro pedido do tratamento



Banda Elástica

GRÁTIS



Geleia de Morango

GRÁTIS



Shaker

GRÁTIS

Pack de 21 dias - Praticidade

040118PT. 599,95 €



Barrita de Frutos Secos



Barrita sabor Brownie



Biscoitos com sabor a Laranja



Biscoitos com sabor a Avelã



Sortido de Sopas e Cremes



Sortido de Sobremesas



Snack Gourmet com sabor a Azeitona



Gressinos com sabor a Alecrim e a Sésamo

1 unidade de cada



Sortido de Bebidas Frias



Chips com sabor a Pizza



Gofre Choco-Baunilha



Panquecas



Mousse sabor Chocolate



Gofre Chocolate



Bebida com sabor a Baunilha



Bolachas com Chocolate negro



Chips com sabor a Camponesa



Bebida com sabor a Chocolate



Pão



105 refeições

70 alimentos PnK® prontos a consumir
35 alimentos PnK® para preparar



Suplementação

específica para começar o tratamento

Suplementos



Pack Suplementos PnK Pasos 1, 2 e 3



Banda Elástica

GRÁTIS



Crema sabor a Cacau e Avelã

GRÁTIS



Shaker

GRÁTIS

Pack 21 dias - Salgados

040119PT. 567,00 €



Sortido de Sopas e Cremes



Sortido de Tortilhas e Salgados



Nuggets



Barrita sabor Brownie



Snack Gourmet com sabor a Azeitona



Chips com sabor a Camponesa



Pão



2 unidades

Barrita de Frutos Secos



Gressinos com sabor a Sésamo



Gressinos sabor a Alecrim



Pizza



Panquecas



Chips sabor Pizza



Tortilha com sabor a Ervas Aromáticas



Bolacha com sabor a cereais



Crepe



2 unidades

logurte de morango



105 refeições

49 alimentos PnK® prontos a consumir
56 alimentos PnK® para preparar



Suplementação

específica para começar o tratamento

Suplementos



Pack Suplementos PnK Pasos 1, 2 e 3

Ofertas*

Balança inteligente, shaker e banda elástica gratuitos apenas no primeiro pedido do tratamento



GRÁTIS

Banda Elástica



GRÁTIS

Geleia de Laranja



GRÁTIS

Shaker

Pack 21 dias - Mais vendidos

040120PT. 566,45 €



Bolachas com Chocolate negro



Bebida com sabor a Chocolate Quente



Nuggets



Barrita sabor Brownie



Biscoitos com sabor a Laranja



Chips com sabor a Camponesa



Pão



Barrita de Frutos Secos



Gressinos com sabor a Sésamo



Bebida com sabor a Chocolate



Pizza



Panquecas



Gressinos sabor a Alecrim



Tortilha com sabor a Ervas Aromáticas



Mousse sabor Chocolate



Gofre Choco-Baunilha



Sortido de Bebidas Frias



Iogurte de morango



Sortido de Sobremesas



105 refeições

49 alimentos PnK® prontos a consumir
56 alimentos PnK® para preparar



Suplementação

específica para começar o tratamento

Suplementos



Pack Suplementos PnK Pasos 1, 2 e 3

Ofertas*

Balança inteligente, shaker e banda elástica gratuitos apenas no primeiro pedido do tratamento



Banda Elástica

GRÁTIS



Geleia de Morango

GRÁTIS



Shaker

GRÁTIS



PronoKal®

Já experimentou o nosso serviço de Compra Online?

A maneira **fácil e sem complicações** e encomendar as suas refeições.

Com a **Compra Online** poderá adquirir os seus alimentos PronoKal® da maneira ideal para si: **quando quiser, de onde estiver.**

PronoKal® Shop

Como posso aceder às minhas refeições e suplementos PronoKal®?

 À distância

E-mail pedidos.pt@metodopnk.com

Fax 707 786 676

 Compra online

www.shop.pronokal.com

Especialistas em dieta cetogénica para a perda de peso



Eficácia



Qualidade



Segurança




Manutenção dos resultados

Contacto

 www.pronokal.com



 211 340 700

PronoKal Group®

Science, nutrition and technology for weight loss

A Nestlé Health Science Company