

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

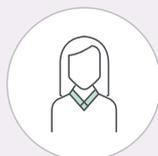
Nem todas as proteínas são iguais

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

PronoKal®

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 | 1 unidade



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 sabor Tropical

041307 | 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
042403 | 4 uds./caixa



Mousse com sabor a Baunilha
042404 | 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

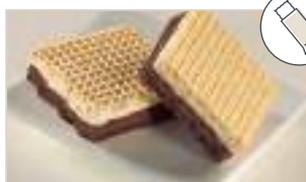
A PARTIR DO PASSO 1



Bolachas com Chocolate negro
042340 | 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**



**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 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



Creme com sabor a Cogumelos

041502 | 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

NOVO



Fusilli

043404 | 5 uds./caixa



Salgados



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



Nachos com sabor Paprika Doce

042341 | 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*

032507 | 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





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

030120 | 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



Batidor

030101 | 1 unidade



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





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.



HMB K-Line

030063 | 30 saquetas



Simbiotics 2 B. Animalis lactis

030020 | 2 blíst. x 15 cáp.



Sódio

030058 | 5 blíst. x 20 comp.



Unicomplex Plus

030041 | 30 saquetas



Drenacel-K

030047 | 14 saquetas



Gel Redutor

033004 | Emb. 200 ml

Packs Suplementação PnK

Pack Passos 1, 2, 3 (20 dias)

030061

Omega Balance: 2 blíst. x 10 cáps.

Sódio: 3 blíst. x 20 comp.

Unicomplex Plus: 40 saquetas

100,00 €

Pack Passos 4, 5 (40 dias)

030045

DHA Vita: 4 blíst. x 10 cáps.

Unicomplex Plus: 40 saquetas

80,00 €



Suplementación PnKExpert

Pack Expert 1, 2, 3 (20 dias)

030043

Unicomplex Plus: 40 saquetas

HMB K-Line: 20 saquetas

Sódio: 60 cápsulas

Omega Balance: 20 cápsulas

109,00 €



Pack Expert 4,5 (40 dias)

030064

Unicomplex Plus: 40 saquetas

HMB K-Line: 40 saquetas

DHA VITA: 40 cápsulas

120,00 €





PnK Define
PronoKal

**Etapa
Cetogénica**
575,00€



105 refeições
de alimentos PnK®



+ Suplementação
específica para começar
o tratamento



**+ Gel
Redutor**

**Etapa
Adaptação
Metabólica**
220,00€



30 refeições
de alimentos PnK®



+ Suplementação
específica para começar
o tratamento



**+ Gel
Redutor**



+ Drenacel-K

Preços

Aqui apresentamos-lhe os preços dos alimentos por categoria.

■ **ALIMENTOS PARA PREPARAR** - 27,00 €/caixa

*Sortidos (27,25 €/caixa)

■ **ALIMENTOS PRONTOS PARA CONSUMIR** - 27,50 €/caixa

*Bebida de chocolate (16,65 €/pack), Batidos (11,10 €/pack), Mousses (22,20 €/caixa)

■ **ALIMENTOS DE MANUTENÇÃO**

*Barritas (25,50 €/caixa), Sanduíches (27,00 €/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
Gofres	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**

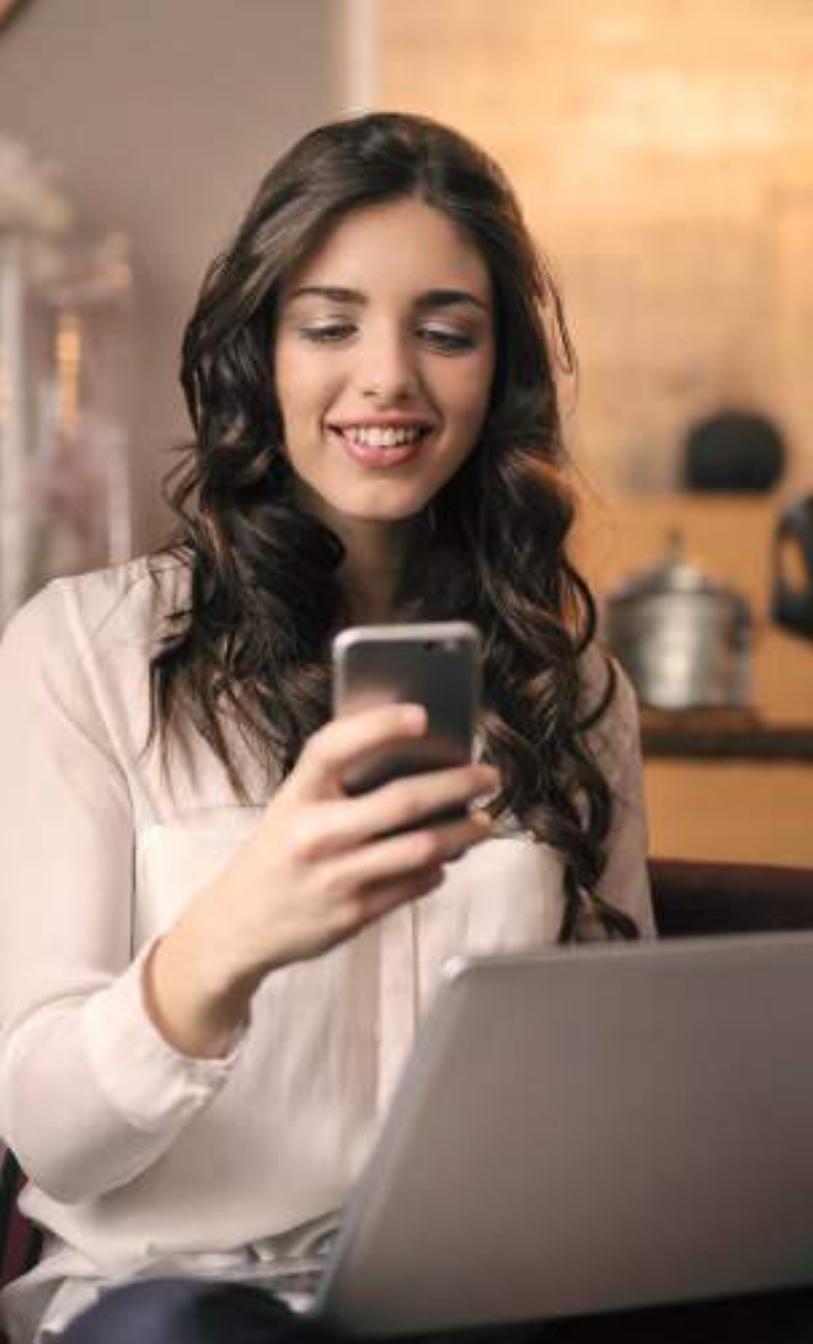
Perceba se tem a tendencia de comer de forma emocional e a ter alterações no ciclo dia-noite.

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

129,00 €





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