

Gama de alimentos



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

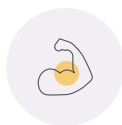
Na PronoKal®, contará com uma vasta gama de alimentos cientificamente comprovados para o ajudar a ter uma perda de peso eficaz e segura. Os métodos da PronoKal® e a fórmula exclusiva ProteinDHA dos seus alimentos vão permitir-lhe:



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®.



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:

 Glúten	 Ovo	 Frutos secos/ de casca rija	 Lactose	 Peixe	 Soja
---	--	---	--	--	---

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

1 unidade



Batido com sabor a logurte de Morango

042303

1 unidade



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



Alimentos para preparar



Alimentos prontos para consumir



CHOCOLATES E CAFÉS

A partir do passo 1



Bebida com sabor a Chocolate

042301

1 unidade



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
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 de Passo 1



Bolachas com Chocolate negro
042340
5 uds./caixa



Bolacha com sabor a Cereais
042337
5 uds./caixa



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



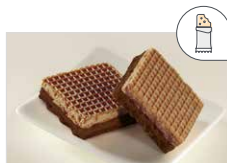
Biscoitos com sabor a Laranja
043105
5 uds./caixa



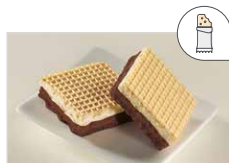
Biscoitos com sabor a Avelã
043106
5 uds./caixa



Biscoitos com sabor a Baunilha
043107
5 uds./caixa



Gofre Duplo Chocolate
042335
5 uds./caixa



Gofre Choco-Baunilha
042336
5 uds./caixa



Alimentos para preparar



Alimentos prontos para consumir



BARRITAS

A partir do passo 1



**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 com sabor a
iogurte de Morango**

042811

5 uds./caixa



**Barrita de
Frutos Secos**

042817

5 uds./caixa

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



Alimentos para preparar



Alimentos prontos para consumir



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



PÃO E SALGADOS

A partir do passo 1



Tostas

042317

5 uds./caixa



Pão

041707

7 uds./caixa



Fusilli

043404

5 uds./caixa



Pizza

041702

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



Alimentos para preparar



Alimentos prontos para consumir



SALGADOS

A partir do passo 1



Nachos com sabor a Paprika Doce

042341

5 uds./caixa



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



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



Alimentos para preparar



Alimentos prontos para consumir



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



Bebida Láctea
030102
20 uds./caixa



Geleia de Morango
030117
1 frasco



Geleia de Laranja
030118
1 frasco



**Geleia com sabor
a Alperce**
030120
12 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



Alimentos para preparar



Alimentos prontos para consumir



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



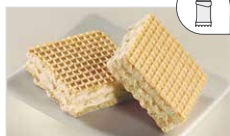
Barrita com sabor a Chocolate*

032503
8 uds./caixa



Sandwich com sabor a Chocolate*

032601
7 uds./caixa



Sandwich com sabor a Baunilha*

032602
7 uds./caixa



Pode comprar os seus produtos através da nossa loja online
shop.pronokal.com



Alimentos para preparar



Alimentos prontos para consumir

*Produto não disponível no PnKDefine



SUPLEMENTAÇÃO



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.



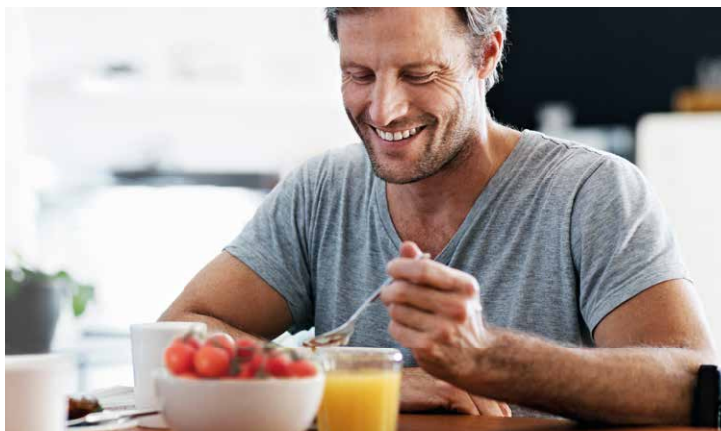
Unicomples Plus
030041
30 saquetas



Drenacel-K
030047
14 saquetas



Gel Redutor
030203
Embalagem 200 ml





PACKS SUPLEMENTAÇÃO



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

82,50 €

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

112,00 €



Pack Expert 4,5 (40 dias)

030064

Unicomplex Plus:

40 saquetas

HMB K-Line:

40 saquetas

DHA VITA:

40 cápsulas

125,00 €



Se não tem a certeza do que escolher para a sua primeira encomenda, os nossos packs podem ajudá-lo a descobrir os alimentos de que mais gosta.

Descubra os nossos packs para 15 dias:



Pack de 15 dias Salgado:

Uma variedade de produtos salgados para desfrutar cada dia.

467,00 €

Pack de 15 dias Económico:

A opção mais económica para que possa provar diferentes produtos.

377,50 €

Pack de 15 dias Mais vendidos:

Um pack para que possa provar os alimentos mais vendidos.

477,50 €

- Produtos sujeitos a disponibilidade.
- Todas as informações relativas às condições de compra podem ser consultadas em: www.pronokal.com

PACK DE 15 DIAS SALGADO

467,00 €



Barrita sabor
Brownie



Nachos sabor
Paprika



Fusilli



Panquecas



Pizza



Crepes



Grisinos sabor
a Sésamo



Barrita
Frutos Secos



Pack 1,2,3
Unicomplex



Sortido de Sopas
e Cremes



Chips com sabor
a Componsea



Geleia de Laranja
(oferta)



Grissinos sabor
Alecrim



Bolachas sabor
Cereais



Banda Elástica
(oferta)



Sortido Tortilhas
e Salgados

PACK DE 15 DIAS ECONÓMICO

377,50 €



Barrita sabor
Brownie



Panquecas



Sortido Sopas
e Cremes



Pão



Sobremesa
Baunilha



Sortido de
Chocolates e Cafés



Tortilha Ervas
Aromáticas



Sortido Tortilhas
e Salgados



Sortido de Bebidas
Frias



Bebida com sabor
a Chocolate Quente



Sortido Doces
e Sobremesas



Pack 1,2,3
Unicomplex

PACK DE 15 DIAS MAIS VENDIDOS

477,50 €



Barrita sabor
Brownie



Nachos sabor
Paprika



Sortido de Doces
e Sobremesas



Panquecas



Sortido Tortilhas
e Salgados



Gofre Duplo de
Chocolate



Grisinos sabor
Sésamo



Barrita Frutos
Secos



Pack 1,2,3
Unicomplex



Sortido Bebidas
Frias



Biscoitos com
sabor a Laranja



Banda Elastica



Grisinos sabor
Alecrim



Chips com sabor
camponesa



Geleia com sabor
a Alperce

Descubra os novos packs disponíveis para que cada momento do dia seja diferente.

Especialmente concebidos para que possa escolher o que deseja para cada ocasião.*

NOVIDADE

PACK TastyBreakfast



“O pack perfeito para os seus pequenos-almoços mais completos.”

- Bebida com sabor Chocolate Quente
- Biscoitos sabor Baunilha
- Bolachas sabor Maçã e Canela

17 refeições _____ 76,50 €

PACK TastySnacks Sweet



“Os lanches a meio da manhã ou a meio da tarde para quem gosta de doces.”

- Barrita de Chocolate de Leite
- Bebida sabor Tropical
- Biscoitos sabor avelã

17 refeições _____ 76,50 €

PACK TastyLunch



“Acompanhe os seus legumes com estes aliados perfeitos.”

- Nachos sabor de Paprika
- Tortilha sabor Ervas Aromáticas
- Grisinos sabor Alecrim

17 refeições _____ 76,50 €

PACK TastySnacks Savoury



“Um toque salgado para um lanche com os amigos.”

- Nachos sabor de Paprika
- Chips sabor Pizza
- Bebida sabor Capuccino

17 refeições _____ 76,50 €

PACK TastyDinner



“Jantar completo para terminar bem o seu dia.”

- Crepe
- Sopa sabor Frango com Massa
- Bebida sabor Baunilha

17 refeições _____ 60,50 €

Se está no Método PnKDefine, tornamos a sua vida mais fácil com os packs completos para cada passo.



Etapa Cetogénica

105 refeições
de alimentos PnK®

+

Suplementação
específica para começar
o tratamento

+

Gel redutor

586,50 €

Etapa Adaptação Metabólica

30 refeições
de alimentos PnK®

+

Suplementação
específica para continuar
o tratamento

+

Gel redutor

+

Drenacel-K

224,50 €

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	86,6	15,0	1,3	0,8	2,5	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	83,5	15,0	0,8	0,4	3,3	1,6	0,3	50,0
BISCOITOS E BOLACHAS								
Pronto a levar	99,0	15,0	2,5	1,4	3,5	0,8	0,2	50,0
Para preparar	91,7	15,0	1,7	0,6	3,3	1,2	0,5	50,0
BOLACHAS								
Bolachas com Chocolate negro	146,0	12,7	8,5	4,8	2,5	0,2	0,1	50,0
Gofres	168,0	15,1	8,1	4,3	6,0	1,8	0,0	50,0
Biscoitos	132,0	15,0	5,0	3,1	2,0	0,2	0,0	50,0
Bolachas com sabor a Cereais, Maçã e Canela	124,0	15,0	4,0	2,2	3,4	0,1	0,0	50,0
BARRITAS								
Pronto a levar	152,0	15,0	5,8	2,7	5,2	1,4	0,3	50,0
SOPAS E CREMES								
Para preparar	83,6	15,0	0,9	0,3	2,9	1,1	1,4	50,0
TORTILHAS E SALGADOS								
Para preparar	100,7	15,0	3,2	1,0	2,3	0,7	0,9	50,0
PÃO E SALGADOS								
Tostas; Pasta	147,5	15,0	4,8	0,6	4,3	0,1	0,3	56,0
Pão; Pizza	95,5	15,0	1,1	0,4	4,9	0,7	1,0	50,0
SALGADOS								
Pronto a levar	132,4	15,0	4,4	0,9	4,1	0,6	0,6	50,0
Para preparar	96,0	15,0	1,7	0,5	4,3	1,0	1,5	50,0
A PARTIR DO PASSO 4								
Barritas	159,0	15,0	5,2	2,8	13,5	6,1	0,4	0,0
Sandwiches	194,5	15,0	9,0	5,9	13,0	5,7	0,2	0,0
MOLHOS, GELEIAS E COMPLEMENTOS								
Mostarda (1 pacote)	7,0	0,5	0,3	0,0	0,4	0,1	0,1	0,0
Ketchup (1 pacote)	3,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	0,0
Creme com sabor a Cacau e Avelã (1pacote)	36,0	0,3	2,4	0,0	1,4	0,5	0,1	0,0
Geleia de Morango (15g)	5,0	0,2	0,0	0,0	1,0	0,4	0,0	0,0
Geleia de Laranja (15g)	5,1	0,2	0,0	0,0	1,0	0,4	0,0	0,0
Geleia de Alperce (10g)	9,5	0,0	0,0	0,0	3,3	0,4	0,0	0,0
Pastilhas de sabora Menta (pastilha)	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Babida Lactea (1 dose)	8,0	1,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0



20 ANOS 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

03.COM.DC00004.PT.PR.07

Como posso aceder às minhas refeições e suplementos PronoKal®?



À distância

E-mail pedidos.pt@metodopnk.com

Fax 707 786 676



Compra online 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

