

PronoKal®

GAMA DE
ALIMENTOS



ALIMENTOS PRONOKAL: MUITO MAIS QUE PRODUTOS PARA PERDER PESO



Na PronoKal®, conta com uma vasta gama de alimentos que foram testados cientificamente para o ajudar a conseguir uma perda de peso segura e eficaz. Os métodos PronoKal® e os seus alimentos proteicos de alta qualidade permitem:



- Alcançar 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

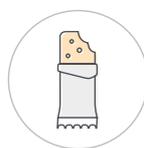
Todos os alimentos PronoKal® contêm 15g de proteína de elevada qualidade biológica. Destes 15g, o corpo é capaz de absorver e utilizar uma maior quantidade de proteína, comparativamente com outras de menor qualidade que pode encontrar noutros produtos do mercado. Esta qualidade avalia-se com o Índice Químico (IQ), medida estabelecida a nível mundial. As normativas indicam que estes produtos devem ter um IQ de 80. Os alimentos da PronoKal® superam esse valor e situam-se entre os 100 e os 140.

Alimentos para preparar ou prontos a comer?

Os alimentos PronoKal® adaptam-se ao seu ritmo da vida, por isso, ao lado de cada um dos alimentos encontrará um icon que indica se é um alimento que requer preparação ou se está pronto a comer. Escolha em função das suas necessidades e momentos de consumo.



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer

Tem alergias ou intolerâncias?

A nossa gama oferece muitas opções e a sua nutricionista-coach ajuda-o a escolher os alimentos PronoKal® mais adequados de acordo com as suas necessidades.

Alguns dos possíveis alérgenos são:



Glúten



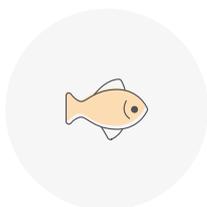
Ovos



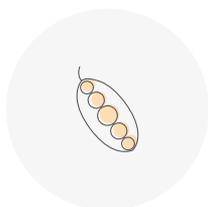
Frutos secos



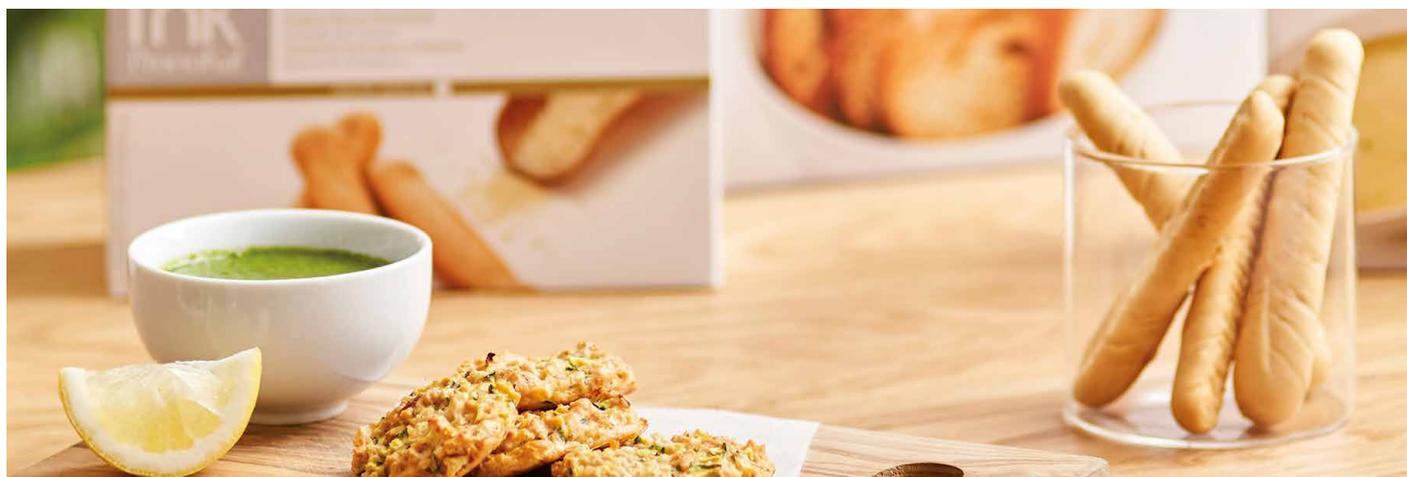
Lactose



Peixe



Soja



Consulte a sua nutricionista-coach para a lista completa de alérgenos.

UMA GAMA ÚNICA, À SUA MEDIDA

Feita à medida para se adaptar aos seus gostos, 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.**

Produtos sujeitos a disponibilidade



A partir do passo 1

BEBIDAS E BATIDOS




Bebida com sabor a Baunilha
1 unidade
5,00 €




Batido com sabor a logurte de Morango
2 unidades
11,50 €




Bebida com sabor a Laranja
7 uds./caixa
28,95 €




Bebida com sabor a Toranja
7 uds./caixa
28,95 €




Bebida com sabor a Coco
7 uds./caixa
28,95 €




Bebida com sabor a Pêssego
7 uds./caixa
28,95 €




Bebida sabor Tropical
7 uds./caixa
28,95 €



NOVO



ProteinMAX
7 uds./caixa
31,95 €



Bebida com sabor a Chocolate
1 unidade
5,00 €



Bebida com sabor a Chocolate Quente
7 uds./caixa
28,95 €



Bebida com sabor a Chocolate Cremoso
7 uds./caixa
28,95 €



Bebida com sabor a Capuccino
7 uds./caixa
28,95 €



Bebida com sabor a Café Frappé
7 uds./caixa
28,95 €

DICAS DA SUA NUTRICIONISTA-COACH:

MAIS DO QUE APENAS BEBIDAS FRIAS, CHOCOLATES E CAFÉS



Se quiser um gelado refrescante, coloque as bebidas numa forma e leve-as ao congelador.



Quer uma textura mais espumosa? Recomendamos que prepares as nossas bebidas com gelo e num liquidificador.



NOVO



**Bolacha sabor
Choco-Cacau**
5 uds./caixa
29,50 €



**Biscoitos com sabor
a Laranja**
5 uds./caixa
29,50 €



**Biscoitos com sabor
a Avelã**
5 uds./caixa
29,50 €



**Biscoitos com sabor
a Baunilha**
5 uds./caixa
29,50 €



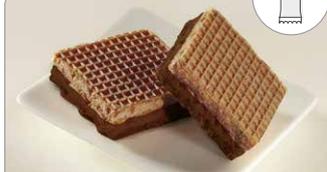
**Bolacha com sabor
a maçã e canela**
5 uds./caixa
29,50 €



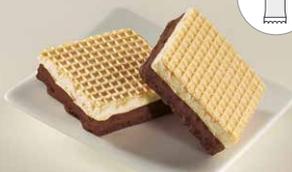
**Bolachas com
Chocolate negro**
5 uds./caixa
29,50 €



**Bolacha com sabor
a Cereais**
5 uds./caixa
29,50 €



**Gofre Duplo
Chocolate**
5 uds./caixa
29,95 €



**Gofre
Choco-Baunilha**
5 uds./caixa
29,95 €



**Tortilha com sabor
a Ervas Aromáticas**
7 uds./caixa
28,95 €



**Tortilha com sabor
a Queijo**
7 uds./caixa
28,95 €



Crepe
7 uds./caixa
28,95 €



NOVO



Muffin com Pepitas de Chocolate
5 uds./caixa
29,50 €



Pudim com sabor a Chocolate
4 uds./caixa
23,95 €



Pudim com sabor a Baunilha
4 uds./caixa
23,95 €



Arroz Doce
7 uds./caixa
28,95 €



Bolo com sabor a Chocolate
7 uds./caixa
28,95 €



Panquecas
7 uds./caixa
28,95 €



Sobremesa com sabor a Baunilha
7 uds./caixa
28,95 €



Sobremesa com sabor a Chocolate
7 uds./caixa
28,95 €



Sobremesa com sabor a Pera e Stracciatella
7 uds./caixa
28,95 €

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



A partir do passo 1

BARRITAS



Barrita com sabor Brownie
5 uds./caixa
29,95 €



Barrita com sabor a Chocolate e Framboesa
5 uds./caixa
29,50 €



Barrita com Sabor a Chocolate e Coco
5 uds./caixa
29,50 €



Barrita com sabor a Chocolate de Leite
5 uds./caixa
29,50 €



Barrita com sabor a Iogurte de Morango
5 uds./caixa
29,50 €



Barrita de Frutos Secos
5 uds./caixa
29,50 €

A partir do passo 1

SOPAS E CREMES



Creme com sabor a Cogumelos
7 uds./caixa
28,95 €



Creme com sabor a Legumes
7 uds./caixa
28,95 €



Sopa com sabor a Frango com Caril
7 uds./caixa
28,95 €



Creme com sabor a Abóbora e Queijo
7 uds./caixa
28,95 €



Sopa com sabor a Frango com Massa
7 uds./caixa
28,95 €



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer

A partir do passo 1

PÃO, PIZZA E MASSA

NOVO



Massa Penne
5 uds./caixa
28,95 €



Tostas
5 uds./caixa
28,95 €



Pão
7 uds./caixa
28,95 €



Fusilli
5 uds./caixa
28,95 €



Pizza
7 uds./caixa
28,95 €

A partir do passo 1

SALGADOS

NOVO



Nachos com sabor a Barbecue
5 uds./caixa
29,50 €



Chips com sabor a Pizza
5 uds./caixa
29,50 €



Chips com sabor a Camponesa
5 uds./caixa
28,95 €



Nuggets
7 uds./caixa
28,25 €



Gressinos com sabor a Tomate
5 uds./caixa
29,50 €



Gressinos com sabor a Alecrim
5 uds./caixa
29,50 €



Gressinos com sabor a Sésamo
5 uds./caixa
29,50 €



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer



Creme com sabor a Cacau e Avelã
8 uds./caixa
16,25 €



Geleia de Morango
1 frasco
13,75 €



Geleia com sabor a Alperce
1 frasco
13,75 €



Bebida Láctea
20 uds./caixa
14,76 €



Banda Elástica
1 unidade
4,75 €



Descubra os nossos sortidos: combinações de vários produtos que lhe permitem experimentar vários sabores.

Consulte a disponibilidade com o seu nutricionista-coach ou na loja online.



A PARTIR DO PASSO 4



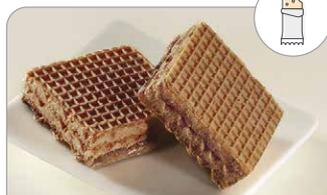
Barrita com sabor a Chocolate Crunch*
8 uds./caixa
29,50 €



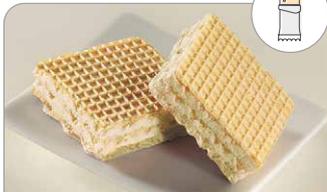
Barrita com sabor a Chocolate e Amendoim*
8 uds./caixa
29,50 €



Barrita com sabor a Chocolate*
8 uds./caixa
29,50 €



Sandwich com sabor a Chocolate*
7 uds./caixa
29,50 €



Sandwich com sabor a Baunilha*
7 uds./caixa
29,50 €

PODE COMPRAR
OS SEUS PRODUTOS
ATRAVÉS DA NOSSA
LOJA ONLINE
SHOP.PRONOKAL.COM



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer

*Produto não disponível no PnKDefine



Magnésio
60 cáp.
16,83 €



Omega Balance
4 blíst. x 10 cáp.
47,50 €



DHA Vita
6 blíst. x 10 cáp.
67,50 €



Simbiotics 1 B. Longum
2 blíst. x 15 cáp.
36,95 €



Simbiotics 2 B. Animalis lactis
2 blíst. x 15 cáp.
36,95 €



Sódio
5 blíst. x 20 comp.
56,50 €



Drenacel-K
14 saquetas
36,50 €



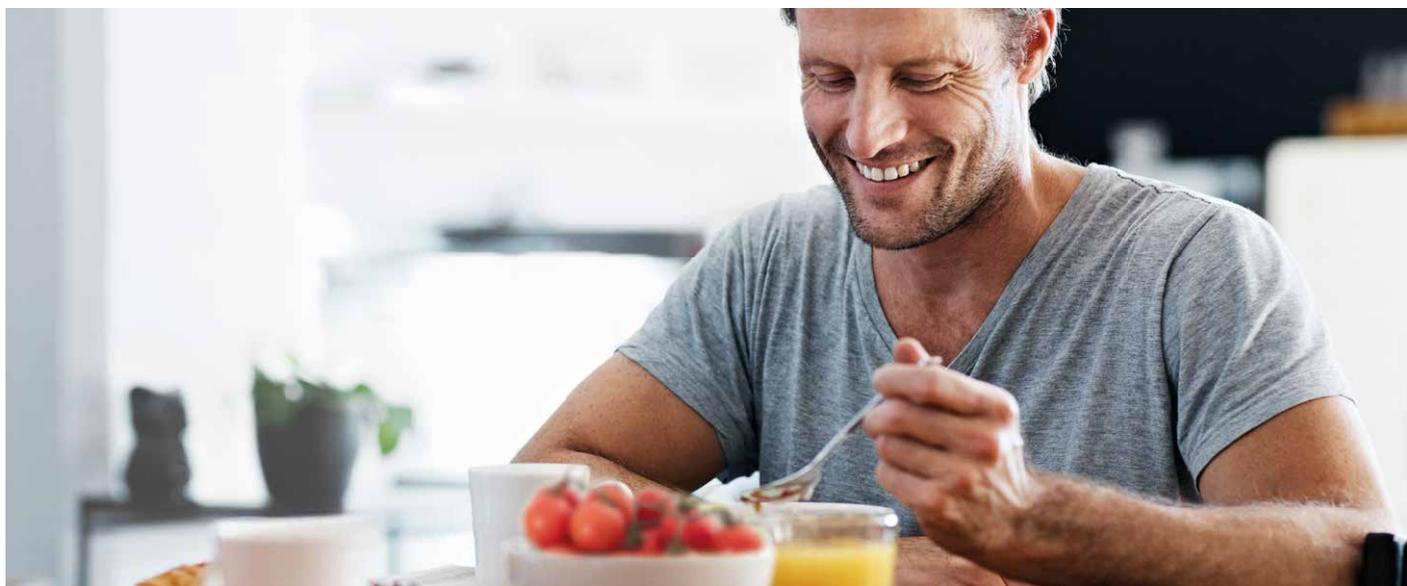
Unicomplex Plus
30 saquetas
57,60 €



HMB K-line
30 saquetas
49,00 €



Gel Redutor
Envase 200 ml
36,00 €



SUPLEMENTAÇÃO

PACKS SUPLEMENTAÇÃO

SUPLEMENTAÇÃO Método PnK

Pack Passos 1, 2, 3
(20 dias)

Omega Balance:

2 blíst. x 10 cáps.

Sodio:

3 blíst. x 20 comp.

Unicomplex Plus:

40 saquetas

102,00 €

Pack Passos 4, 5
(40 dias)

DHA Vita:

4 blíst. x 10 cáps.

Unicomplex Plus:

40 saquetas

84,50 €

SUPLEMENTAÇÃO PnKExpert

Pack Expert 1, 2, 3
(20 dias)

Unicomplex Plus:

40 saquetas

HMB K-Line:

20 saquetas

Sodio:

60 cápsulas

Omega Balance:

20 cápsulas

115,00 €

Pack Expert 4,5
(40 dias)

Unicomplex Plus:

40 saquetas

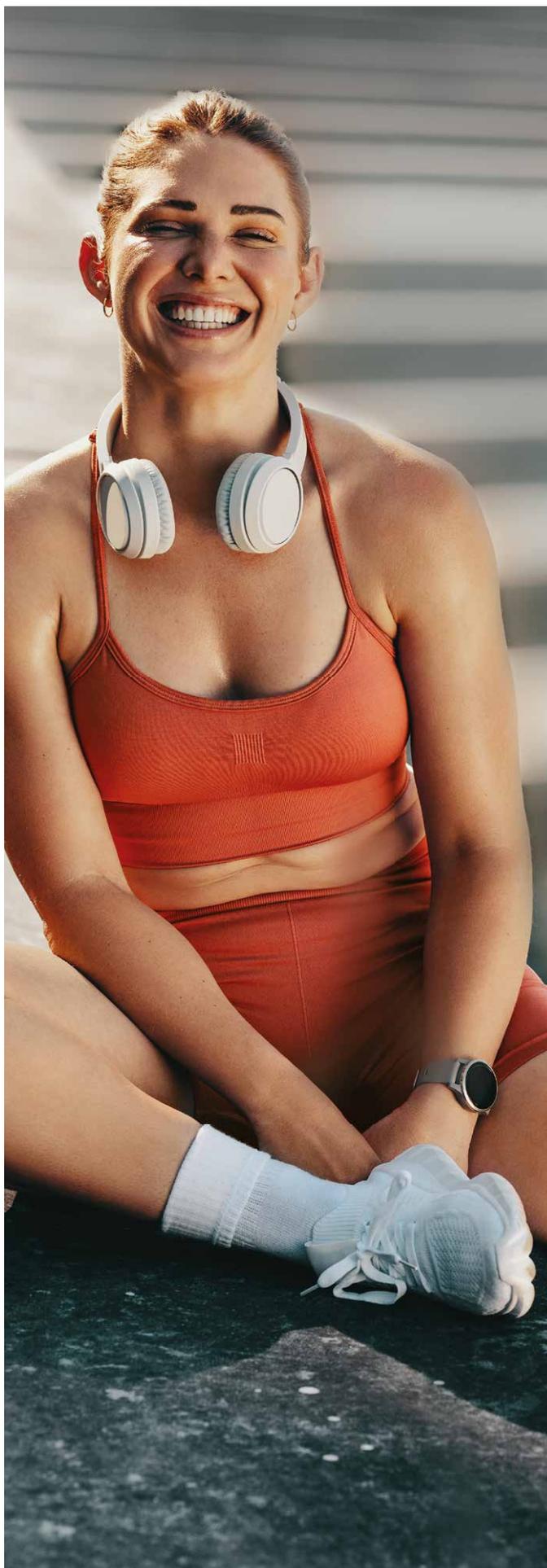
HMB K-Line:

40 saquetas

DHA VITA:

40 cápsulas

125,00 €



CONHEÇA OS **NOSSOS
PACKS** QUE O VÃO
AJUDAR A DESCOBRIR
**QUAIS OS ALIMENTOS
QUE MAIS GOSTA.**



PACK PRO%

Pro a cuidar de si, **Pro** a poupar

Esta seleção de alimentos que lhe propomos está **desenvolvida especialmente** para tornar o seu tratamento mais fácil, com um **preço mais económico.**



Barrita sabor Brownie



Bebida com sabor a laranja



Sopa com sabor a Frango com Caril



Fusilli



Biscoitos com sabor a Laranja



Pudim com sabor a Baunilha



Batido com sabor a logurte de Morango



Bebida com sabor a Café Frappé



Sobremesa com sabor a Pera e Stracciatella



Nuggets



Tortilha Ervas Aromáticas



Bebida com sabor a Chocolate Quente



Tostas



Pack Passos 1, 2, 3



Preço especial
350,00 €*

para 15 dias
de tratamento

*Este pack tem um desconto de mais de 25% sobre o preço dos produtos se comprados separadamente. Esta é uma promoção por tempo limitado.

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.



PACK TastyBreakfast

"O pack perfeito para um pequeno-almoço completo."

- 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 Barbecue
- 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 Barbecue
- 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

16 refeições
60,50 €

SE AINDA NÃO TEM A CERTEZA DO QUE ESCOLHER, **ESTES PACKS PODEM AJUDÁ-LO**

DESCUBRA OS NOSSOS
PACKS PARA **15 DIAS:**

Pack de 15 dias Salgado:
Uma variedade de produtos salgados para desfrutar cada dia.

472,00 €

Pack de 15 dias Mais vendidos:
Um pack para que possa provar os alimentos mais vendidos.

482,00 €

Pack de 15 dias Practicidade:
Um pack formulado para tornar o seu dia mais prático com PronoKal®.

484,50 €

DESCUBRA OS NOSSOS
PACKS PARA **21 DIAS:**

Pack de 21 dias Mais vendidos:
Um pack para que possa provar os alimentos mais vendidos.

603,00 €

Pack de 21 dias Salgado:
Uma variedade de productos salgados para desfrutar cada dia.

604,00 €

Pack de 21 dias Practicidade:
Um pack formulado para tornar o seu dia mais prático com PronoKal®.

599,00 €

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

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



ETAPA CETOGENICA

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 €

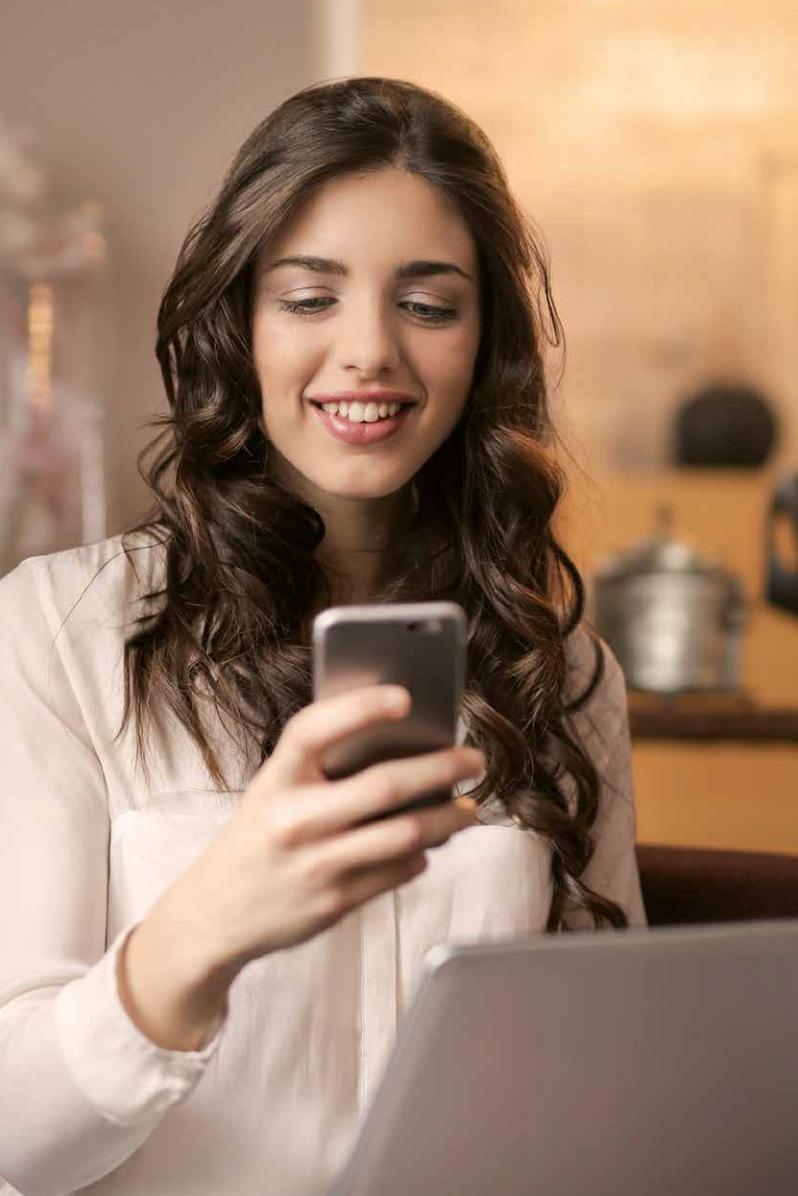
PronoKal®

PARA QUEM JÁ É **PRO**



"NÃO SE TRATA APENAS DE PERDER PESO, MAS SIM DE MUDAR HÁBITOS, DESFRUTANDO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL."

PronoKal® oferece-lhe uma **grande variedade de alimentos** adaptados ao seu **estilo de vida e aos seus gostos**, acompanhando-o em cada etapa do seu tratamento.



20 ANOS PronoKal®

JÁ EXPERIMENTOU A
NOSSA **LOJA ONLINE?**

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

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

PronoKal® Shop

03.COM.PM0008.PT.19



A SUA NUTRICIONISTA-COACH, SEMPRE AO SEU LADO

A sua nutricionista-coach, em conjunto com o seu médico, estará ao seu lado durante todo o processo, **acompanhando de forma personalizada os seus progressos com o objetivo de transformar os seus hábitos alimentares** e melhorar a sua relação com a comida.

Visita após visita, estarão ao seu lado para escolher os alimentos que melhor se adaptam a si, a responder a todas as suas questões nutricionais e a fornecer-lhe menus e receitas. **Tudo para o ajudar a atingir o seu objetivo.**

COMO ADQUIRIR O MEU PLANO DE REFEIÇÕES PRONOKAL®?



Compra online shop.pronokal.com



Com a nossa equipa de nutricionistas-coach através de marcação de consulta ou ligue para o numero: **211 340 700**



www.pronokal.com



PronoKal Group®

Science, nutrition and technology for weight loss

A Nestlé Health Science Company