

# PronoKal®

**GAMA DE  
ALIMENTOS**



# ALIMENTOS PRONOKAL®: MUITO MAIS QUE PRODUTOS 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

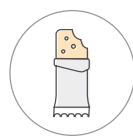
**Todos os alimentos PronoKal® contêm 15g de proteína de elevada qualidade biológica.** Destes 15g, o corpo é capaz de absorver e utilizar uma maior quantidade de proteína, comparativamente com outras de menor qualidade que pode encontrar noutros produtos do mercado. Esta qualidade avalia-se com o Índice 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 estilo da vida, por isso, ao lado de cada um dos alimentos encontrará um **símbolo 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.

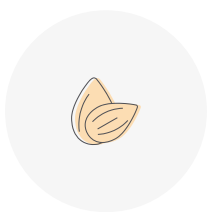
Alguns dos possíveis alergéneos são:



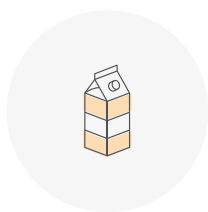
Glúten



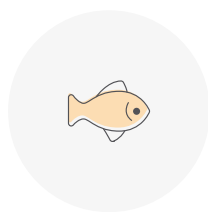
Ovos



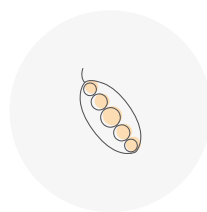
Frutos secos



Lactose



Peixe

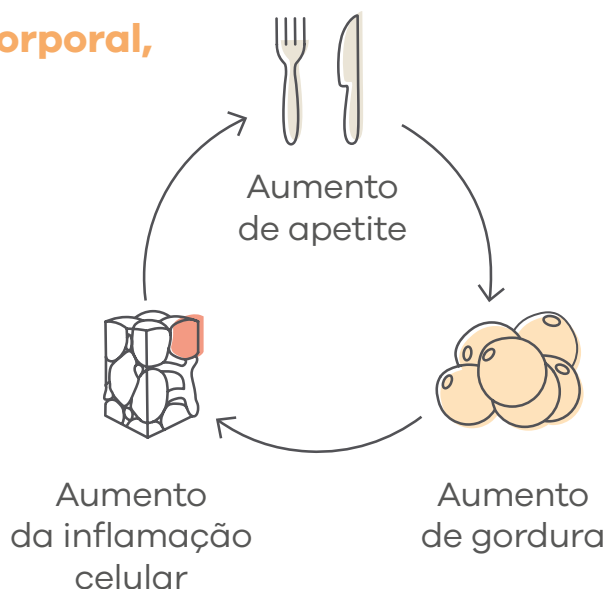


Soja

## Perder peso e melhorar a composição corporal, mas também resolver a lipoinflamação

Além da perda de peso eficaz e de qualidade, a metodologia PronoKal® ajuda a combater a lipoinflamação através da suplementação de ómega 3 incluída no seu tratamento, que será fundamental durante todo o processo.

A lipoinflamação é um processo inflamatório crónico de baixo grau do tecido adiposo. Este processo provoca uma reação em cadeia, caracterizada por:



**Graças a um protocolo nutricional que combina proteínas de elevada qualidade com suplementação de DHA, é possível resolver esse processo inflamatório.**

\*Consulte a sua nutricionista-coach para a lista completa de alergéneos.



# UMA GAMA ÚNICA, À SUA MEDIDA

Produtos sujeitos a disponibilidade



## A PARTIR DO PASSO 1

## BEBIDAS E BATIDOS



**Bebida com sabor a Baunilha**  
2 unidades | 10,00 €



**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 com sabor Tropical**  
7 uds./caixa | 28,95 €

## A PARTIR DO PASSO 1

## CHOCOLATES E CAFÉS

**NOVO**



**ProteinMAX**  
7 uds./caixa  
29,00 €



**Bebida com sabor a Chocolate**  
2 unidades | 10,00 €



**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 €

### OS TRUQUES DO SEU NUTRICIONISTA-COACH:

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



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer



Sem glúten

## A PARTIR DO PASSO 1

## BOLACHAS

NOVO



**Biscoito com sabor a 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 €



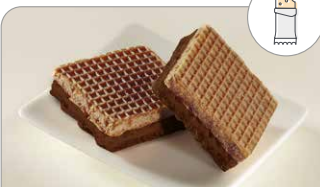
**Bolacha com sabor a maçã e canela**  
5 uds./caixa | 29,50 €



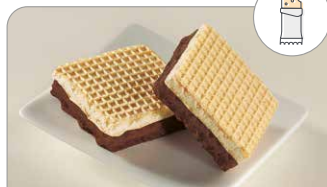
**Bolachas com Chocolate negro**  
5 uds./caixa | 29,50 €



**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 €

## A PARTIR DO PASSO 1

## BARRITAS



**Barrita com sabor a 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 €



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer



Sem glúten

## A PARTIR DO PASSO 1

## SALGADOS



**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 €**

## AS DICAS DA SUA NUTRICIONISTA-COACH:

Parta alguns **gressinos/tostas** como se fossem croutons e adicione às suas sopas de legumes preferidas.

## 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 €**

## A PARTIR DO PASSO 1

## TORTILHAS E CREPES



**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 €**



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer



Sem glúten



## A PARTIR DO PASSO 1

## PÃO, PIZZA E MASSA

NOVO



**Mini-Crackers**  
5 uds./caixa  
29,25 €

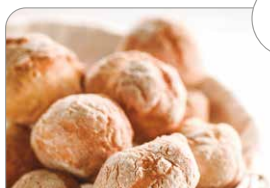
NOVO



**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

## DOCES E SOBREMESAS

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 €

**Adicione canela, gengibre ou noz-moscada. Combine as compotas e o creme de cacau PnK com as suas sobremesas favoritas.**



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer

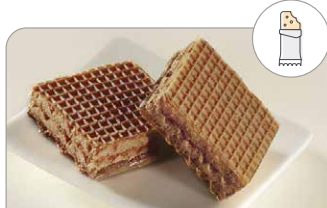


Sem glúten

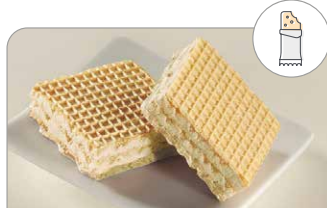
## A PARTIR DO PASSO 4



**Barrita com sabor a Chocolate Crunch**  
8 uds./caixa | **28,95 €**



**Sandwich com sabor a Chocolate**  
7 uds./caixa | **28,95 €**



**Sandwich com sabor a Baunilha**  
7 uds./caixa | **28,95 €**

## MOLHOS E COMPLEMENTOS



**Geleia com sabor a Alperce\***  
1 frasco | **13,75 €**



**Geleia com sabor a morango\***  
1 frasco | **13,75 €**



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



**Bebida Láctea**  
20 uds./caixa | **14,76 €**



**Banda Elástica**  
1 unidade | **4,75 €**

\*Cada dose é de 15gr aprox. (equivalente a 1 colher de sobremesa).



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer



Sem glúten



## SUPLEMENTAÇÃO



**Magnésio**  
60 cáp.  
16,83 €



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



**Drenacel-K**  
14 saquetas  
36,50 €



**Unicomplex Plus**  
30 saquetas  
57,60 €



**DHA Vita**  
6 blíst. x 10 cáp.  
67,50 €



**Sódio**  
5 blíst. x 20 comp.  
56,50 €



**HMB K-line**  
30 saquetas  
49,00 €



**Gel Redutor**  
Embalagem 200ml  
36,00 €

## PACKS SUPLEMENTAÇÃO

### SUPLEMENTAÇÃO Método PnK

#### Pack Passos 1, 2, 3 (20 dias)

**Omega Balance:**  
4 blíst. x 10 cáps.  
**Sódio:**  
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 €

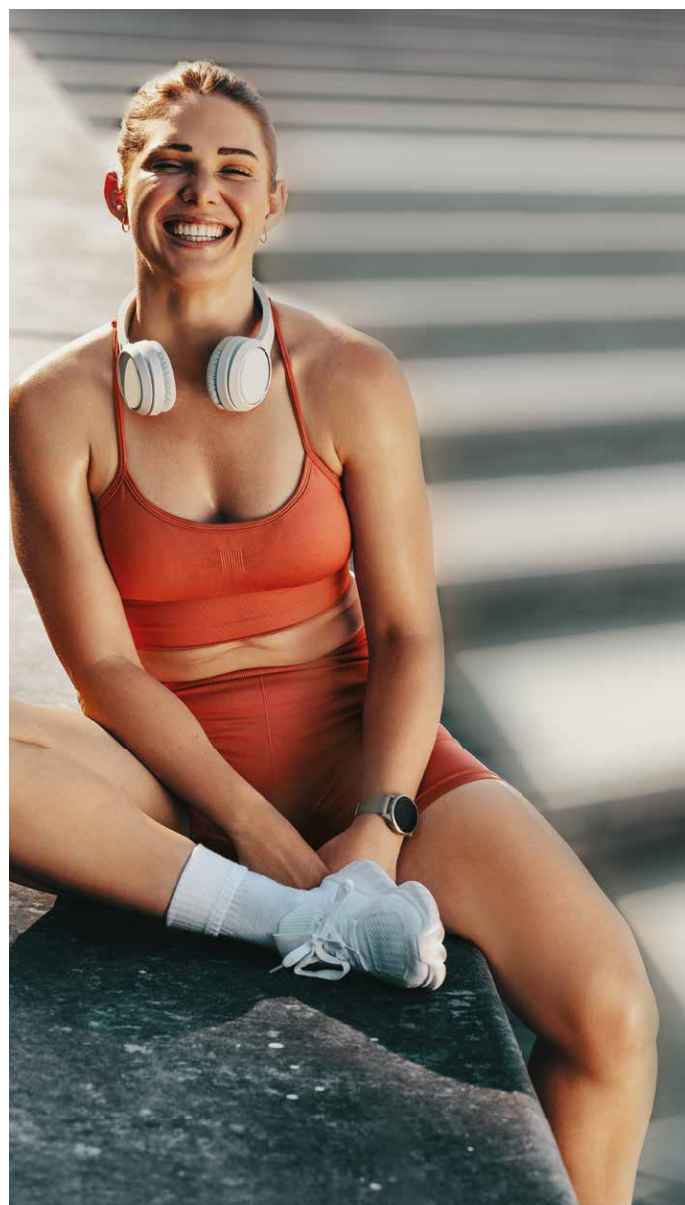
### SUPLEMENTAÇÃO PnKExpert

#### Pack Expert 1, 2, 3 (20 dias)

**Unicomplex Plus:**  
40 saquetas  
**HMB K-Line:**  
20 saquetas  
**Sódio:**  
3 blíst x 20 comp.  
**Omega Balance:**  
4 blíst. x 10 cáps.  
120,00 €

#### Pack Expert 4,5 (40 dias)

**Unicomplex Plus:**  
40 saquetas  
**HMB K-Line:**  
40 saquetas  
**DHA VITA:**  
40 cápsulas  
125,00 €



# CONHEÇA A **VARIEDADE DE PACKS** QUE O AJUDAM A DESCOBRIR **OS ALIMENTOS QUE MAIS GOSTA.**

## PACK**PRO**%

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

Esta seleção de alimentos que lhe propormos está **feita especialmente** para tornar o seu tratamento **mais fácil**, com o **melhor preço**.



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



Bebida com sabor a baunilha (1 unidade)



Batido com sabor a logurte de Morango



Bebida com sabor a Café Frappé



Sobremesa com sabor a Pera e Stracciatella



Nuggets



Tortilha de Ervas Aromáticas



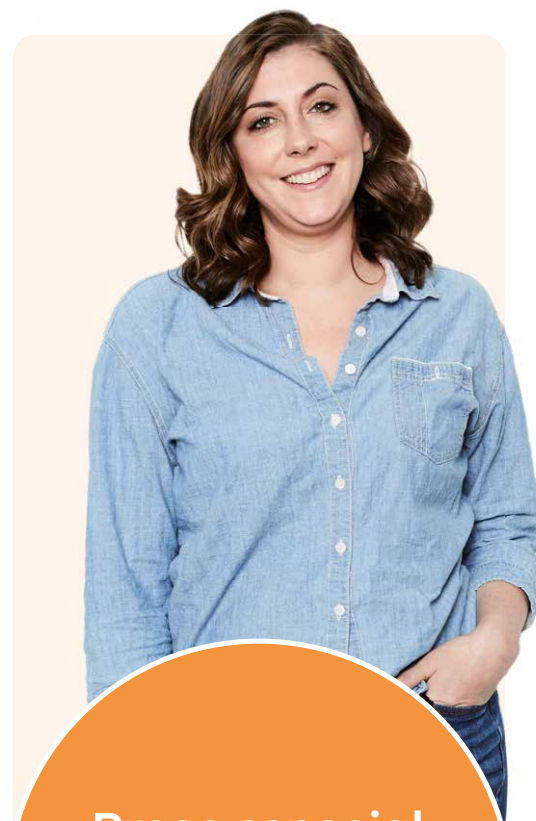
Bebida com sabor a Chocolate Quente



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.

## PACKSTASTY\*

Faça com que cada momento seja diferente com estas combinações



### 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 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 €**





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

**PnKDefine**  
PronoKal®



### ETAPA CETOGENICA

**105 refeições**  
de alimentos  
PnK®

+ **Suplementação**  
específica para começar  
o tratamento

+ **Gel Redutor**

+ **Banda Elástica**

**425 €\***

### PASSO ADAPTAÇÃO METABÓLICA

**30 refeições**  
de alimentos  
PnK®

+ **Suplementação**  
específica para continuar  
o tratamento

+ **Gel Redutor**

+ **Drenacel-K**

**225 €\***

# ProteinMax

## Kline®

Quando as suas necessidades  
proteicas pedem  
**Max**

**FÓRMULA  
EXCLUSIVA**



Alimento proteico enriquecido com  
vitaminas e aminoácidos, especificamente  
concebido para um aporte adequado  
de proteínas, através de uma fórmula  
exclusiva e única da PronoKal®.

- ▶ **21 g de proteína**/dose (19 g de whey protein)
- ▶ **4,2 g de leucina**/dose
- ▶ Alto teor de **vitamina D3**
- ▶ Alto teor de **vitamina B12**
- ▶ Com **MCT** (ácidos gordos de cadeia média)
- ▶ **Sem glúten**

Adequado a protocolos com dieta cetogénica.  
Adequado a todos os métodos PronoKal®.

*Beba frio ou  
quente e aprecie  
o seu sabor a  
chocolate!*

A ingestão deste produto equivale a 1 porção de alimento  
em qualquer protocolo da metodologia PronoKal®.

# CONSELHOS PARA A PREPARAÇÃO DOS PRODUTOS

## BEBIDAS



### Modo de preparação:

Shaker + **200 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + agitar.

### Dicas e truques:

- Depois de preparada, pode adicionar gelo picado para tomar em formato granizado.
- Despeje a mistura em formas de gelado para obter gelados com sabor a fruta.

## CHOCOLATES E CAFÉS



### Modo de preparação:

Shaker + **200 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + agitar.

### Dicas e truques:

- Podem ser preparadas apenas com água ou, se preferir, use metade de café e metade de água como base da mistura.
- São bebidas versáteis: podem ser tomadas quentes ou frias, com gelo.

## SALGADOS, MASSAS, PIZZAS E PÃO



### Pizza

#### Modo de preparação:

Shaker + **30 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + mexer.

#### Dicas e truques:

- Coloque a mistura entre dois pedaços de papel vegetal próprio para cozinhar.

Molde o preparado num formato redondo e plano, entre os papeis. Retire o papel superior e cozinhe no forno (160 °C) ou frigideira.

- Lembre-se de adicionar o molho de tomate ao servir, juntamente com a seleção de vegetais da sua preferência.



### Pão

#### Modo de preparação:

Shaker + **40 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + mexer.

#### Dicas e truques:

- Use uma espátula para mexer a mistura e formar uma bola. Coloque sobre um papel vegetal próprio para cozinhar e dê forma de pãozinhos. Asse por 12-15 min a 200 °C.



### Nuggets

#### Modo de preparação:

Shaker + **40 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + cogumelos.

#### Dicas e truques:

- Cozinhe a mistura num forno ou frigideira em forma de nuggets.
- Utilize a mistura como recheio de verduras como pimentos, curgete ou cogumelos.



## SOPAS E CREMES



### Modo de preparação:

Shaker + **150-200 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + agitar.

### Dicas e truques:

- Dilua em metade da água (75-100 ml) para obter uma textura mais espessa e usar como molho sobre os legumes.

## TORTILHAS E CREPES



### Modo de preparação:

Shaker + **90-100 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + mexer.

### Dicas e truques:

- Aqueça algumas gotas de azeite virgem extra numa frigideira antiaderente e, com papel de

cozinha ou pincel, espalhe pela base, retirando o excesso. Lembre-se de deixar cozinhar bem de um lado antes de virar.

- As tortilhas e crepes podem ser combinados com vegetais cozidos, como cogumelos, acelgas, pimentos, etc. Não se esqueça de temperar com sal e especiarias em pó a gosto.

## DOCES E SOBREMESAS



### Sobremesas

#### Modo de preparação:

Shaker + **150 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + agitar.

#### Dicas e truques:

- Para garantir uma textura ideal, deixe repousar no frigorífico até engrossar. Despeje a mistura em formas de

gelado e leve ao congelador até obter uma textura mais sólida.

- Prepare sobremesas bicolores combinando dois sabores diferentes, como chocolate e baunilha. Lembre-se de que, se utilizar dois produtos combinados, terá duas doses disponíveis.



### Pancake

#### Modo de preparação:

Shaker + **60 ml** de água + saqueta + mexer.

#### Dicas e truques:

- Ponha a aquecer umas gotas de azeite

numa frigideira antiaderente e, com um papel de cozinha ou pincel, espalhe sobre a base. Deixe cozinhar bem antes de virar a panqueca para o outro lado.

- Pode adicionar uma geleia Pronokal® a gosto.



### Arroz Doce

#### Modo de preparação:

Shaker + **100 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + mexer.

#### Dicas e truques:

- Faça a mistura e aqueça. Quando estiver pronto, deixe repousar no

frigorífico durante aproximadamente 20 minutos para que os grãos de arroz hidratem.

- Adicione uma pitada de canela em pó a gosto.



### Bolos

#### Modo de preparação:

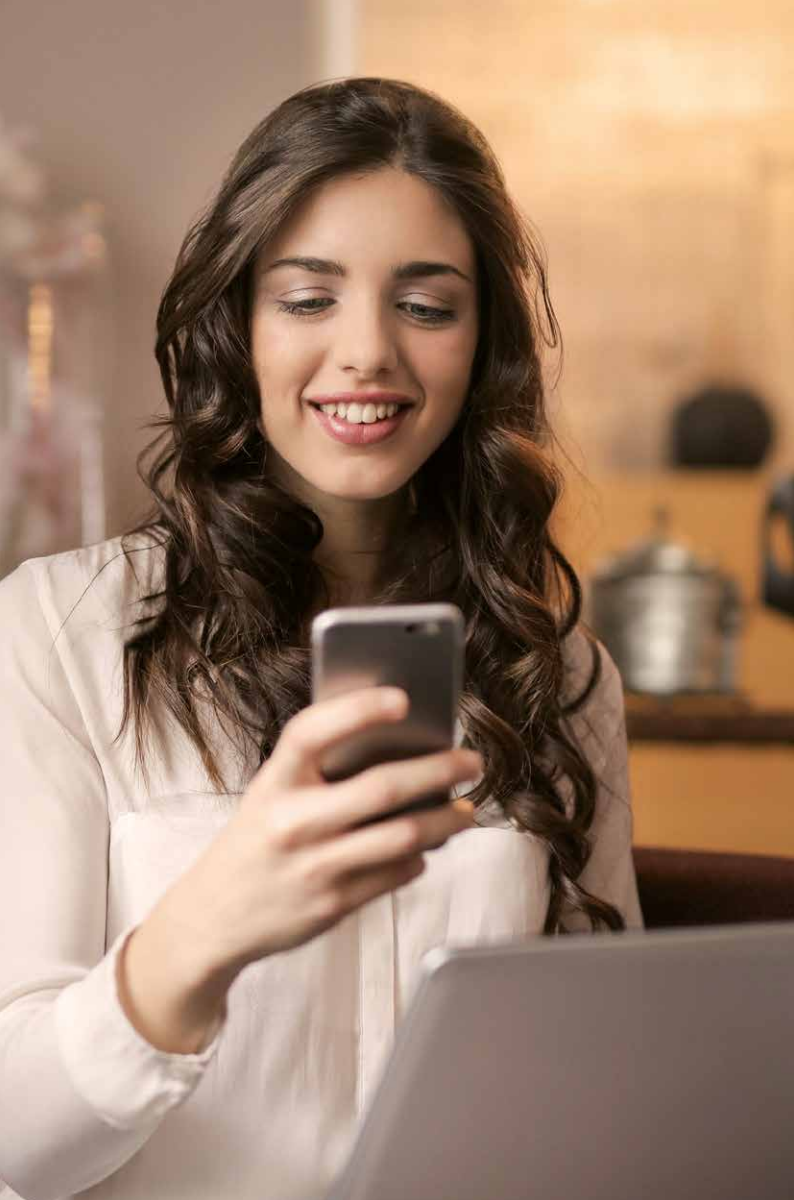
Shaker + **50-60 ml** de água à temperatura ambiente + saqueta + mexer.

#### Dicas e truques:

- Coloque a mistura num recipiente alto

e adequado para micro-ondas, pois cresce durante a cozedura, e cozinhe durante 1 minuto.

- Despeje a mistura em formas de silicone com formato de madalenas ou cupcakes e leve ao forno.



20 ANOS PronoKal®

## JÁ EXPERIMENTOU A NOSSA **LOJA ONLINE?**

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

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

PronoKal® Shop

03.COM.CA0042.PT.01



### 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 objetivo de transformar os seus hábitos alimentares** e melhorar a sua relação com a comida.

Consulta após consulta, estará 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®?



Comprar online [shop.pronokal.com](http://shop.pronokal.com)



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



MARCAR  
CONSULTA



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



PronoKal Group®

Science, nutrition and technology for weight loss