

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

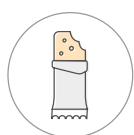
Todos os alimentos PronoKal® contêm 15g de proteína de elevada qualidade biológica. Destes 15g, o corpo é capaz de absorver e utilizar uma maior quantidade de proteína, comparativamente com outras de menor qualidade que pode encontrar noutras produtos do mercado. Esta qualidade avalia-se com o Índice 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



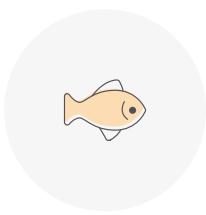
Ovos



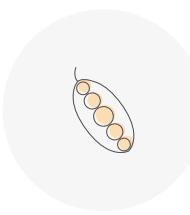
Frutos secos



Lactose



Peixe

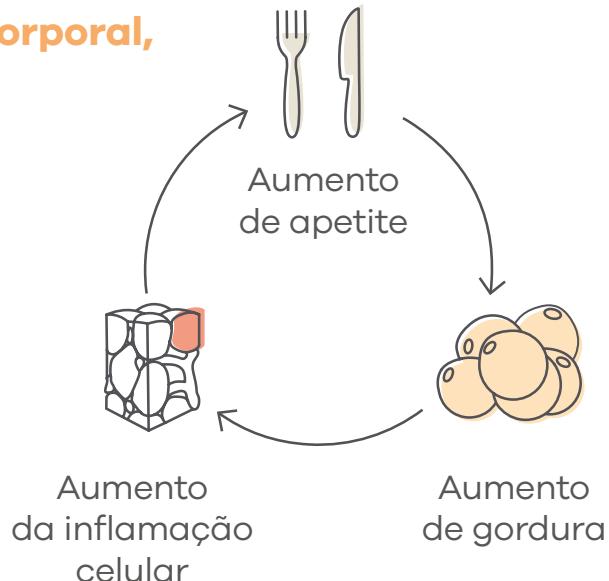


Soja

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

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

Batido com sabor a iogurte 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

BEBIDAS E BATIDOS

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

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 €

CHOCOLATES E CAFÉS

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

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 €

BOLACHAS

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



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.
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 €

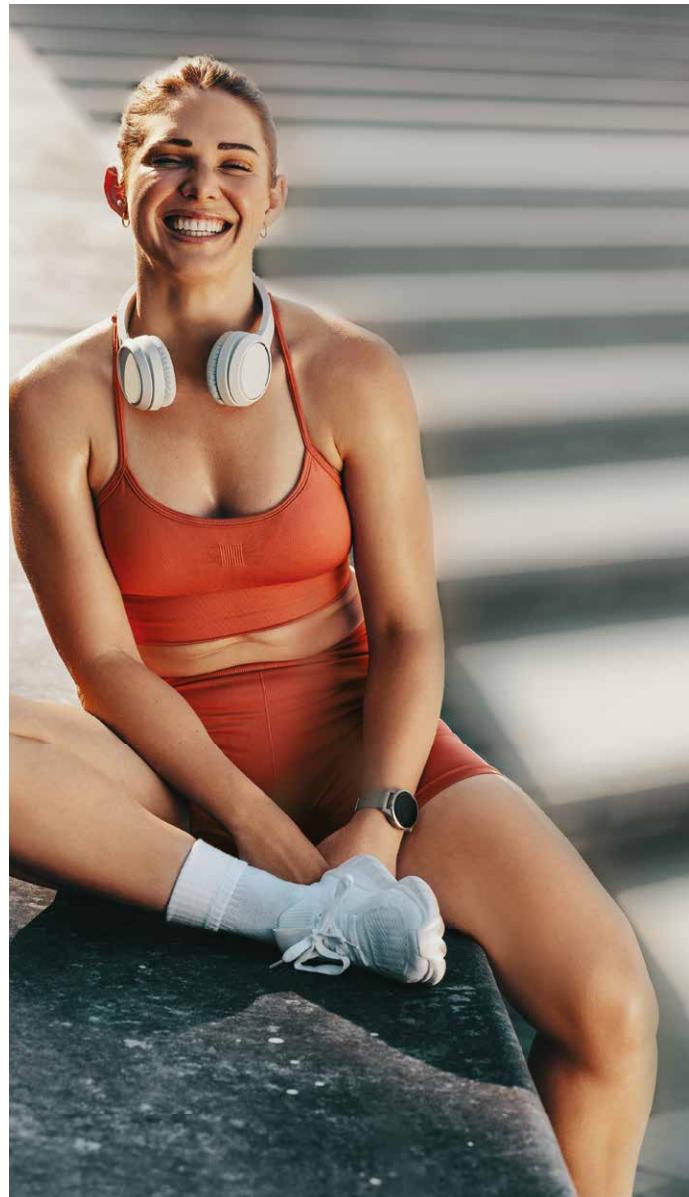
SUPLEMENTAÇÃO PnKExpert

Pack Expert 1, 2, 3 (20 dias)

Unicomplex Plus:
40 saquetas
HMB K-Line:
20 saquetas
Sodio:
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 €



Alimento para preparar



Alimento pronto a comer



Sem glúten

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 Café Frappé



Bebida com sabor a laranja



Sobremesa com sabor a Pera e Stracciatella



Sopa com sabor a Frango com Caril



Nuggets



Fusilli



Tortilha de Ervas Aromáticas



Biscoitos com sabor a Laranja



Bebida com sabor a Chocolate Quente



Pudim com sabor a Baunilha



Tostas



Bebida com sabor a baunilha (1 unidade)



Pack Passos 1, 2, 3



Batido com sabor a iogurte de Morango



**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 €



• 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 CETOGÉNICA

105 refeições

de alimentos
PnK®

Suplementação

+ específica para começar
o tratamento

425 €*

PASSO ADAPTAÇÃO METABÓLICA

30 refeições

de alimentos
PnK®

Suplementação

+ específica para continuar
o tratamento

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 agua + 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.



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



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

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



PronoKal Group®
Science, nutrition and technology for weight loss