

PronoKal®

GAMA DE
ALIMENTOS



ALIMENTOS PRONOKAL: MUCHO MÁS QUE PRODUCTOS PARA PERDER PESO



En PronoKal®, contarás con una amplia gama de alimentos que han sido probados científicamente para ayudarte a tener una pérdida de peso eficaz y segura. Los métodos de PronoKal® y la fórmula exclusiva ProteinDHA de sus alimentos te permitirán:



- Conseguir una cetosis estable y saludable.
- Perder peso de forma eficaz
- Mantener la masa muscular
- Mantener el peso a largo plazo.

No todas las proteínas son iguales

Todos los alimentos PronoKal® contienen 15 g de proteína de la más alta calidad. De esos 15 g, el cuerpo es capaz de absorber y utilizar una mayor cantidad de proteína, comparado con otras de menor calidad que pueden encontrarse en otros productos. Esta calidad se mide con el Índice Químico (IQ), valor establecido a nivel mundial. Las normativas marcan un IQ de 80 para este tipo de productos. Los alimentos de PronoKal® superan este valor y se sitúan entre el 100 y el 140.

Además, los alimentos PronoKal® están enriquecidos con DHA (Omega 3), lo que te ayuda a mantener la pérdida de peso a largo plazo gracias a su efecto antiinflamatorio.

De la combinación de la proteína de alta calidad con el DHA en la proporción adecuada, nace ProteinDHA, la fórmula exclusiva de los alimentos PronoKal®.



¿Alimentos para preparar o listos para tomar?

Los alimentos PronoKal® se adaptan a tu ritmo de vida, por eso, al lado de cada uno de ellos encontrarás un icono que indica si es un alimento que requiere preparación, o bien, ya está listo para tomar. Elige en función de tus necesidades y del momento de consumo.



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar

¿Tienes alergias o intolerancias?

Nuestra gama te ofrece muchísimas opciones y tu dietista-coach te ayudará a elegir los alimentos PronoKal® más adecuados según tus necesidades.

Algunos de los posibles alérgenos son:



Gluten



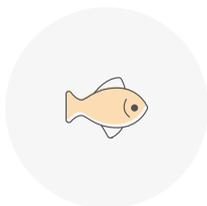
Huevo



Frutos secos/
de cáscara



Lactosa



Pescado



Soja

Consulta a tu dietista-coach la lista completa de alérgenos

UNA GAMA ÚNICA, A TU MEDIDA

Diseñada a tu medida para adaptarse a tus gustos, a tu ritmo de vida y a las necesidades de tu día a día, la gama de alimentos PronoKal® **te ayuda a perder peso de forma eficaz, cómoda y saludable.**

Los productos están sujetos a disponibilidad.



A partir de Paso 1

BEBIDAS




Brik sabor Vainilla
1 comida
5,25 €




Batido sabor Yogur Fresa
1 comida
5,25 €




Bebida sabor Naranja
7 comidas/caja
25,25 €




Bebida sabor Pomelo
7 comidas/caja
25,25 €




Bebida sabor Coco
7 comidas/caja
25,25 €




Bebida sabor Melocotón
7 comidas/caja
25,25 €




Bebida sabor Tropical
7 comidas/caja
25,25 €






Brik sabor Chocolate
1 comida
5,25 €




Bebida sabor Chocolate Caliente
7 comidas/caja
25,25 €




Bebida sabor Chocolate a la Taza
7 comidas/caja
25,25 €




Bebida sabor Capuchino
7 comidas/caja
25,25 €




Bebida sabor Café Frappé
7 comidas/caja
25,25 €

LOS TRUCOS DE TU DIETISTA-COACH:

MUCHO MÁS QUE BEBIDAS FRÍAS, CHOCOLATES Y CAFÉS



Si quieres obtener un refrescante helado, pon las bebidas en un molde e introdúcelas en el congelador.



¿Quieres una textura más espumosa? Te recomendamos prepararlas con hielo en una licuadora.



A partir de Paso 1

POSTRES Y REPOSTERÍA



Mousse sabor Chocolate
4 comidas/caja
20,95 €



Mousse sabor Vainilla
4 comidas/caja
20,95 €



Arroz con Leche
7 comidas/caja
25,25 €



Pastel sabor Chocolate
7 comidas/caja
25,25 €



Pancake
7 comidas/caja
25,25 €



Postre sabor Vainilla
7 comidas/caja
25,25 €



Postre sabor Chocolate
7 comidas/caja
25,25 €



Postre sabor Pera y Stracciatella
7 comidas/caja
25,25 €

A partir de Paso 1

GALLETAS



Galletas con Chocolate Negro
5 comidas/caja
25,75 €



Galletas sabor Cereales
5 comidas/caja
25,75 €



Galletas sabor Manzana y Canela
5 comidas/caja
25,75 €



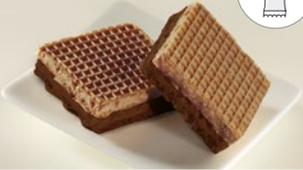
Biscuits sabor Naranja
5 comidas/caja
25,75 €



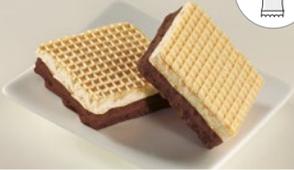
Biscuits sabor Avellana
5 comidas/caja
25,75 €



Biscuits sabor Vainilla
5 comidas/caja
25,75 €



Gofre Doble Chocolate
5 comidas/caja
26,25 €



Gofre Choco-Vainilla
5 comidas/caja
26,25 €



A partir de Paso 1

BARRITAS



Barrita sabor Brownie
5 comidas/caja
26,25 €



Barrita de Chocolate y Frambuesa
5 comidas/caja
25,75 €



Barrita de Chocolate y Coco
5 comidas/caja
25,75 €



Barrita de Chocolate con Leche
5 comidas/caja
25,75 €



Barrita sabor Yogur de Fresa
5 comidas/caja
25,75 €



Barrita de Frutos Secos
5 comidas/caja
25,75 €

¡No te lo pierdas!
Todas tus recetas
y consejos
nutricionales en
PronoKal Connect



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar

A partir de Paso 1

SOPAS Y CREAMAS

NUEVO



**Crema sabor
Champiñones**
7 comidas/caja
25,25 €



**Crema sabor
Verduras**
7 comidas/caja
25,25 €



**Sopa sabor
Pollo al Curry**
7 comidas/caja
25,25 €



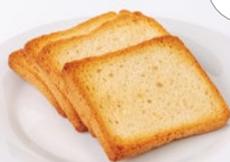
**Crema sabor
Calabaza y Queso**
7 comidas/caja
25,25 €



**Sopa sabor
Pollo con Fideos**
7 comidas/caja
25,25 €

A partir de Paso 1

PASTA, PIZZA Y PANES



Tostadas
4 comidas/caja
20,60 €



Panecillo
7 comidas/caja
25,25 €



Fusilli
5 comidas/caja
25,50 €



Pizza
7 comidas/caja
25,25 €

A partir de Paso 1

TORTILLAS Y CREPES



**Tortilla sabor
Finas Hierbas**
7 comidas/caja
25,25 €



Tortilla sabor Queso
7 comidas/caja
25,25 €



Crepe
7 comidas/caja
25,25 €



A partir de Paso 1

SALADOS

<p>NUEVO</p>  <p>Nachos sabor Barbacoa 5 comidas/caja 25,75 €</p>	 <p>Nachos sabor Paprika Dulce 5 comidas/caja 25,75 €</p>	 <p>Chips sabor Pizza 5 comidas/caja 25,75 €</p>	 <p>Chips sabor Campesinas 5 comidas/caja 25,75 €</p>
 <p>Nuggets 7 comidas/caja 25,25 €</p>	 <p>Grisines sabor Tomate 5 comidas/caja 25,75 €</p>	 <p>Grisines sabor Romero 5 comidas/caja 25,75 €</p>	 <p>Grisines sabor Sésamo 5 comidas/caja 25,75 €</p>

A partir de Paso 1

SURTIDOS



Descubre nuestros surtidos: combinaciones de varios productos que te permiten probar varios sabores.

Consulta la disponibilidad con tu nutricionista-coach o en la tienda online.



Alimentos para preparar



Alimentos listos para tomar



Mermelada de Albaricoque
Aprox. 20 rac./bote
12,50 €



Mermelada de Fresa
Aprox. 12 rac./bote
12,50 €



Crema sabor Cacao y Avellanas
8 uds./caja
14,50 €



Bebida Láctea
20 uds./caja
12,50 €



Batidor
1 unidad
2,95 €



Banda elástica
1 unidad
4,50 €



¡No te lo pierdas!
Todas tus recetas y consejos
nutricionales en
PronoKal Connect



A PARTIR DE PASO 4



**Barrita sabor
Chocolate Crunch**
8 comidas/caja
25,75 €



**Barrita sabor
Chocolate y Cacahuete**
8 comidas/caja
25,75 €



**Barrita sabor
Chocolate**
8 comidas/caja
25,50 €



**Sándwich sabor
Chocolate**
7 comidas/caja
25,75 €



**Sándwich sabor
Vainilla**
7 comidas/caja
25,75 €



NUEVO
Nachos sabor queso
4 comidas/caja
20,60 €

RECUERDA QUE
PUEDES COMPRAR TUS
ALIMENTOS A TRAVÉS
DEL ECOMMERCE
SHOP.PRONOKAL.COM





Sodio
5 blísteres
X 20 comprimidos
47,95 €



DHA Vita
6 blísteres
X 10 cápsulas
55,00 €



Omega Balance
4 blísteres
X 10 cápsulas
38,00 €



**Cromo + Biotina +
Ginseng Americano**
45 cápsulas
24,00 €



Cellulite Gel
Envase 200 ml
33,00 €



HMB K-line
30 sticks
43,95 €



Unicomplex Plus
30 sobres
49,95 €



Drenacel-K
14 sobres
26,95 €

PACKS SUPLEMENTACIÓN

SUPLEMENTACIÓN Método PnK

**Pack Pasos 1, 2, 3
(20 días)**

Omega Balance:
2 blíst. x 10 cáps.

Sodio:
3 blíst. x 20 comp.

Unicomplex Plus:
40 sobres
91,95 €

**Pack Pasos 4, 5
(40 días)**

DHA Vita:
4 blíst. x 10 cáps.

Unicomplex Plus:
40 sobres
73,95 €

SUPLEMENTACIÓN PnKExpert

**Pack Pasos 1, 2, 3
(20 días)**

Omega Balance:
2 blíst. x 10 cáps.

Sodio:
3 blíst. x 20 comp.

Unicomplex Plus:
40 sobres

HMB K-line:
20 sticks
95,00 €

**Pack Pasos 4, 5
(40 días)**

DHA Vita:
4 blíst. x 10 cáps.

Unicomplex Plus:
40 sobres

HMB K-line:
40 sticks
105,00 €

SUPLEMENTACIÓN PnKDiapokal

**Pack Pasos 1, 2, 3
(20 días)**

Omega Balance:
2 blíst. x 10 cáps.

Sodio:
3 blíst. x 20 comp.

Unicomplex Plus:
40 sobres

**Cromo + Biotina +
Ginseng americano:**
45 cáps.
105,00 €

**Pack Pasos 4, 5
(40 días)**

DHA Vita:
4 blíst. x 10 cáps.

Unicomplex Plus:
40 sobres

**Cromo + Biotina +
Ginseng americano:**
45 cáps.
90,00 €



**Vitamina E
400 UI Solgar**
50 cápsulas
18,95 €



Biotina 300 µg Solgar
100 comprimidos
15,65 €



**Vitamina C 1.000 mg
Solgar**
100 cápsulas
25,30 €



AGOTADO
GABA Solgar
50 cápsulas
31,10 €



**Fórmula Pelo, Piel
y Uñas Solgar**
60 comprimidos
19,50 €



**Vitamina D
4.000 UI Solgar**
60 cápsulas
22,00 €



**Vitamina D
1.000 UI Solgar**
100 cápsulas
14,95 €



**Vitamina B12
Solgar**
100 comprimidos
21,70 €



**Citrato de Magnesio
Solgar**
60 cápsulas
17,95 €



**40+ Acidophilus
Avanzado Solgar**
60 comprimidos
24,95 €

NUEVO



**Picolinato de
cromo Solgar**
90 comprimidos
14,36 €

NUEVO



**Ester-C® Plus 1000 mg
Vitamina C Solgar**
30 comprimidos
23,20 €

NUEVO



**Ácido Hialurónico Complex
con Colágeno Solgar**
30 comprimidos
63,92 €

NUEVO



MULTI-ONE Solgar
30 comprimidos
35,09 €



**Vital Proteins Collagen
Peptides**
284 g
22,95 €

CONOCE LA
VARIEDAD DE PACKS
QUE TE AYUDARÁN
A DESCUBRIR **LOS**
ALIMENTOS QUE MÁS
TE GUSTAN.



PACK PRO%

Pro-Cuidarse, Pro-Ahorro

Esta selección de alimentos que te proponemos está **diseñada especialmente** para hacer que tu tratamiento **sea más fácil**, con un **precio más económico**.



Barrita
sabor Brownie



Bebida
sabor naranja



Sopa sabor
Pollo al Curry



Fusilli



Biscuits
sabor Naranja



Mousse Vainilla



Brik de Vainilla
(1 unidad)



Batido sabor
Yogur Fresa
(2 unidades)



Bebida
café frappé



Postre sabor Pera
y Stracciatella



Nuggets



Tortilla sabor
Finas Hierbas



Bebida sabor
Chocolate Caliente



Tostadas



Pack Pasos 1, 2, 3
Omega Balance



Precio especial
300,00 €*

para 15 días
de tratamiento

*Este pack tiene aplicado un descuento de más del 25% sobre el precio de los productos si se adquieren de forma independiente. Promoción por tiempo limitado.

SI QUIERES QUE CADA MOMENTO DEL DÍA SEA DIFERENTE, LOS PACKS TASTY SON TU COMBINACIÓN PERFECTA.

Diseñados especialmente para que elijas lo que más te apetece en cada ocasión.*



PACK TastyBreakfast

"El pack perfecto para tus desayunos más completos."

- Bebida sabor Chocolate Caliente
- Biscuits sabor Vainilla
- Galletas sabor Manzana y Canela

17 desayunos
67,50 €



PACK TastySnacks Sweet

"Los snacks de media mañana o media tarde para los amantes del dulce."

- Barrita de Chocolate con Leche
- Bebida sabor Tropical
- Biscuits sabor Avellana

17 snacks dulces
67,50 €



PACK TastyLunch

"Acompaña tus verduras del mediodía con los aliados perfectos."

- Nachos sabor Paprika Dulce
- Tortilla sabor Finas Hierbas
- Grisines sabor Romero

17 comidas
67,50 €



PACK TastySnacks

"Un toque salado para el momento aperitivo o merienda con amigos."

- Nachos sabor Paprika Dulce
- Chips sabor Pizza
- Bebida sabor Capuchino

17 snacks salados
67,50 €



PACK TastyDinner

"Realiza una cena completa y termina bien tu día."

- Crepe
- Sopa sabor Pollo con Fideos
- Brik sabor Vainilla

16 cenas
54,00 €

SI TODAVÍA TIENES DUDAS DE QUÉ ELEGIR, ESTOS PACKS PUEDEN AYUDARTE.

PACK DE 15 DÍAS SALADO

395,00 €

Una variedad de productos salados para disfrutar cada día.



Grisines sabor Romero



Chips sabor Pizza



Surtido de Tortillas y Salados



Barrita de Frutos Secos



Bebida sabor Tropical



Surtido de Bebidas Frías



Nachos sabor Paprika Dulce



Surtido de Sopas y Cremas



Crepe



Nuggets



Pizza



Panecillo



Pack Pasos 1, 2, 3 Omega Balance



Banda Elástica (Regalo)



Mermelada de Fresa (Regalo)

PACK DE 15 DÍAS MIX&LOW

385,00 €

Una selección de alimentos PronoKal® más ajustados calóricamente y con menos azúcares simples.



Bebida sabor Pomelo



Bebida sabor Chocolate Caliente



Bebida sabor Tropical



Crema sabor Verduras



Sopa sabor Pollo al Curry



Crepe



Postre sabor Vainilla



Galletas sabor Cereales



Surtido de Tortillas y Salados



Biscuits sabor Naranja



Nachos sabor Paprika Dulce



Grisines sabor Sésamo



Tortilla sabor Finas Hierbas



Pack Pasos 1, 2, 3 Omega Balance

• Productos sujetos a disponibilidad.

• Toda la información relativa a las condiciones de compra puede ser consultada en la web www.pronokal.com

Si estás haciendo el **método PnKDefine**, te lo ponemos fácil con los **packs completos para cada paso.**



PASO CETOGÉNICO

105 tomas
de alimento PnK®

+

Suplementación
específica para empezar
el tratamiento

+

Cellulite Gel

+

Banda Elástica

505,00 €

PASO ADAPTACIÓN METABÓLICA

31 tomas
de alimento PnK®

+

Suplementación
específica para empezar
el tratamiento

+

Cellulite Gel

+

Drenacel-K

192,00 €

CONSEJOS PARA UN VERANO REFRESCANTE



¡El verano está para disfrutar!

Descubre algunos consejos para que tu verano sea mucho más refrescante con PronoKal®.

Recuerda que mantenerse hidratado en verano es muy importante. Estos son algunos trucos:



Saborizar el agua con menta y/o zumo de limón. Añade hojas de menta fresca y un toque de zumo de limón a tu agua para darle un sabor refrescante y agradable.



Preparar un té frío. Mezcla té verde, menta, zumo de limón y edulcorante para crear una bebida refrescante y saludable.



Puedes añadir hielo picado si lo quieres bien frío.

La **amplia gama de productos PronoKal®** te permite disfrutar del verano de distintas formas:



Café frappé. Disfruta de un Café Frappé PronoKal® con hielo picado.



Para darle más sabor a café, te recomendamos hacer hielos con café y añadirlos a tu café frío.



Polos PronoKal®. Prepara las bebidas frías PronoKal® según las indicaciones del envase con 100 ml de agua. En lugar de tomarla en un vaso, viértela en moldes para polos y congela por 2 horas. Opcionalmente, añade ralladura de limón para un toque extra.



Puedes comprar un surtido de bebidas frías PronoKal® y disfrutar de diferentes sabores, como naranja, sandía, melocotón y coco.



20 AÑOS PronoKal®

¿HAS PROBADO
NUESTRO SERVICIO
DE **COMPRA ONLINE?**

La manera **fácil y sin complicaciones** de adquirir tu plan alimentario.

A través de la **Compra Online** podrás adquirir tus alimentos PronoKal de la manera más cómoda para ti: **cuando quieras, donde quieras.**

PronoKal® Shop

03.COM.DG00030.ES.SP.21



TU DIETISTA-COACH, SIEMPRE A TU LADO

Tu dietista-coach, junto con tu médico, te acompañará durante todo el camino. Llevará **un seguimiento personalizado de tu evolución, te ayudará a cambiar tus hábitos nutricionales** y la forma en que te relacionas con la comida.

Visita a visita, estará a tu lado para seleccionar los alimentos que mejor encajan contigo, resolver todas tus dudas a nivel nutricional, facilitarte menús y recetas... **Todo para ayudarte a alcanzar tu meta.**

¿CÓMO ADQUIERO MI PLAN ALIMENTARIO DE PRONOKAL®?



Compra online shop.pronokal.com



A través del equipo de coaches nutricionales con **cita previa**
Teléfono 932 492 185



CITA PREVIA



www.pronokal.com



PronoKal Group®

Science, nutrition and technology for weight loss

A Nestlé Health Science Company