

# 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 sus alimentos proteicos de alta calidad 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

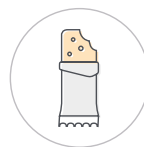
Todos los alimentos PronoKal® contienen 15 g de proteína de la más alta calidad. De esos 15 g, el cuerpo es capaz de absorber y utilizar una mayor cantidad de proteína, comparado con otras de menor calidad que pueden encontrarse en otros productos. Esta calidad se mide con el Índice Químico (IQ), valor 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.

## ¿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

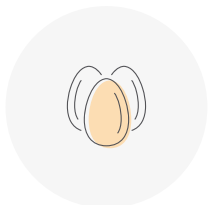
## ¿Tienes alergias o intolerancias?

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

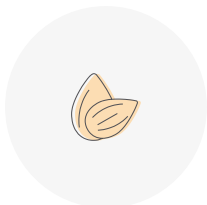
Algunos de los posibles alérgenos son:



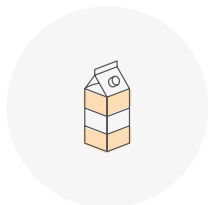
Gluten



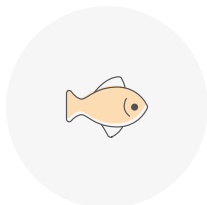
Huevo



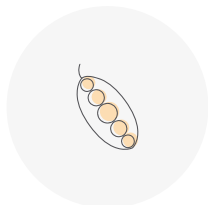
Frutos secos/  
de cáscara



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 €



NUEVO



**ProteinMAX**  
7 comidas/caja  
29,00 €



**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 NUTRICIONISTA-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.



**NUEVO**



**Biscuits sabor Choco-Cacao**  
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 €



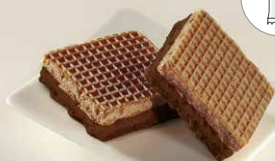
**Galletas sabor Manzana y Canela**  
5 comidas/caja  
25,75 €



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



**Galletas sabor Cereales**  
5 comidas/caja  
25,75 €



**Gofre Doble Chocolate**  
5 comidas/caja  
26,25 €



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



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



**Tortilla sabor Queso**  
7 comidas/caja  
25,25 €



**Crepe**  
7 comidas/caja  
25,25 €





NUEVO



**Muffin con Pepitas de Chocolate**  
5 comidas/caja  
25,75 €



**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 €

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



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 y Semillas**  
5 comidas/caja  
25,75 €

A partir de Paso 1

**SOPAS Y CREMAS**



**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

**NUEVO**



**Penne**  
5 comidas/caja  
25,50 €



**Tostadas**  
5 comidas/caja  
25,75 €



**Panecillo**  
7 comidas/caja  
25,25 €



**Fusilli**  
5 comidas/caja  
25,50 €



**Pizza**  
7 comidas/caja  
25,25 €

A partir de Paso 1

## SALADOS

**NUEVO**



**Nachos sabor  
Barbacoa**  
5 comidas/caja  
25,75 €



**Chips sabor Pizza**  
5 comidas/caja  
25,75 €



**Chips sabor  
Campesinas**  
5 comidas/caja  
25,75 €



**Nuggets**  
7 comidas/caja  
25,25 €



**Grisines sabor  
Tomate**  
5 comidas/caja  
25,75 €



**Grisines sabor  
Romero**  
5 comidas/caja  
25,75 €



**Grisines sabor  
Sésamo**  
5 comidas/caja  
25,75 €



A partir de Paso 1

## SALSAS, COULIS Y COMPLEMENTOS




**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 €

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

## A PARTIR DE PASO 4



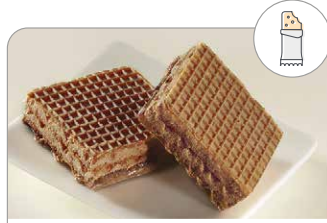
**Barrita sabor  
Chocolate Crunch**  
8 comidas/caja  
25,75 €



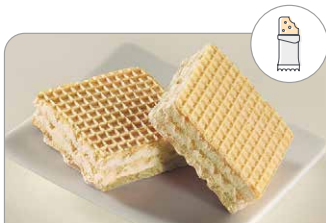
**Barrita sabor  
Chocolate y Cacahuete**  
8 comidas/caja  
25,75 €



**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**



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







**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 €



**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 sabor  
Vainilla



Brik sabor Vainilla  
(1 unidad)



Batido sabor  
Yogur Fresa  
(1 unidad)



Bebida sabor  
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  
**325,00 €\***

para 15 días  
de tratamiento

\*Este pack tiene aplicado un descuento de más del 15% sobre el precio de los productos si se adquieren de forma independiente. Los productos incluidos en el pack pueden sufrir variaciones según disponibilidad.

# 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 Barbacoa
- 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 Barbacoa
- 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 €**

Los productos incluidos en el pack pueden sufrir variaciones según disponibilidad.

## 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



Bebida sabor naranja



Nachos sabor Barbacoa



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 Barbacoa



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](http://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 €**

# ProteinMax

## Kline®

Quando tus  
necesidades proteicas piden  
**Max**

FÓRMULA  
EXCLUSIVA



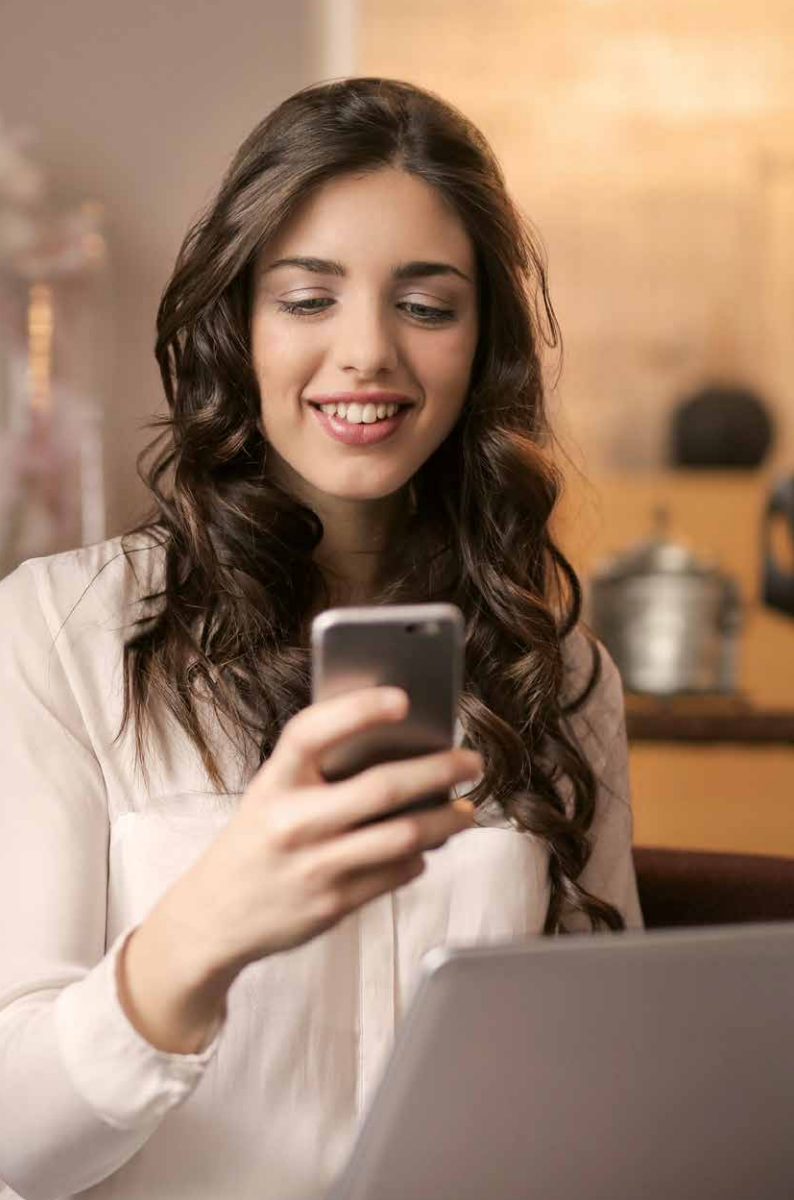
Alimento proteico enriquecido con vitaminas y aminoácidos, específicamente diseñado para un adecuado aporte de proteína, a través de una fórmula exclusiva y única de PronoKal®.

- ▶ **21 g de proteína**/sobre (19 g de whey protein)
- ▶ **4,2 g de leucina**/sobre
- ▶ Alto en **vitamina D3**
- ▶ Alto en **vitamina B12**
- ▶ Con **MCT** (ácidos grasos de cadena media)
- ▶ **Sin gluten**

Apto para protocolos con dieta cetogénica.  
Apto para todos los métodos PronoKal®.

*¡Tómalo frío o caliente y disfruta de su sabor a chocolate!*

La toma de este producto es equivalente a 1 toma de alimento en cualquier protocolo proteico de la metodología PronoKal®.



# 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.27



### TU NUTRICIONISTA-COACH, SIEMPRE A TU LADO

Tu nutricionista-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](http://shop.pronokal.com)



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



CITA PREVIA



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



## PronoKal Group®

Science, nutrition and technology for weight loss

A Nestlé Health Science Company