

Menú KOT - Hombre - Intensiva - Más de 80kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semi descremada. • 75 g KOT preparación para pan 4 cereales. • KOT bebida naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té sin azúcar. • 45 g de pan integral con 1 nuez de mantequilla. • KOT preparación para tortita (Pancake). • 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café sin azúcar. • 75 g KOT preparación para pan 4 cereales con queso fresco 0%. • KOT smoothie mango-maracuyá. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 café con edulcorante. • KOT preparación para tortita (Pancake). • Algunas fresas. • 1 lácteo 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 té sin azúcar. • 1 lácteo 0% MG. • KOT preparación para tortita con pepitas de chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café o infusión. • 3 KOT preparación para tortita (Pancake). • 1 melocotón. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 café. • KOT preparación para tortita (pancake). • 1 manzana rallada con canela. • 45 g de pan integral. • 1 lácteo 0% MG.
Media mañana	KOT bebida capuchino.	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre gourmande sabor chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre aroma vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre gourmande sabor chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema café al estilo ópera. • Té verde. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink sabor chocolate.
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • 3 tomates pelados con 1 cuchara de aceite de oliva. • Bastoncitos de zanahoria. • KOT preparación para hamburguesa al estilo provenzal. • Queso fresco 0% con algunas fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de brotes de espinacas y tomate cherry. • KOT preparación para tortilla sabor queso. • 100 g de champiñones salteados. • Queso fresco 0% MG. • KOT bebida kotquick aroma chocolate con leche. • 1 naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de hinojo crudo con limón y aceite de oliva. • 200 g de brócoli gratinado al horno con queso 0%. • 1 melocotón. • KOT crema para postre aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada verde con tomate. • 1 pequeña ración de repollo con mayonesa light. • KOT preparación para tortilla de queso. • KOT crema sabor ave. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de hinojo crudo con aceite de oliva, limón y comino. • KOT sopa cremosa de setas. • 1 yogur 0% MG. • Sandía. 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g de rabanitos. • Pisto de berenjena, pimientos y tomates con aceite de oliva. • KOT preparación para tortilla de queso. • Queso fresco 0% MG. • Carpaccio ¼ de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de zanahorias y calabacín con aceite de oliva. • KOT preparación para hamburguesa de soja al estilo provenzal. • 1 berenjena al horno. • KOT crema postre aroma vainilla. • ½ pomelo.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink chocolate. • KOT crema postre aroma chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT pastel aroma chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink sabor chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre gourmande sabor chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre sabor vainilla. • KOT drink chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida capuchino. • Infusión.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Un bol de ensalada verde con aceite de oliva. • ½ pepino. • Filete de lubina con hierbas. • ½ berenjena gratinada al horno con queso 0%. • 1 fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y cebolla con aceite de oliva y vinagre de sidra. • Salmón a la plancha con 100 g de judía verde al vapor. • 100 g de queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espinacas y puerros con vinagreta. • Brocheta de pavo con pimientos. • 30 g de queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y albahaca. • Salmón con hierbas aromáticas y brócoli con ajo y perejil. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos verdes a la plancha. • Merluza al horno con pimiento verdes y rojos. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de rúcula y tomates cherry. • 2 lonchas de jamón sin grasa. • Queso fresco 0% MG. • ½ melón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao en papillote con limón y aceite de oliva. • Judía verde al vapor. • Filete de atún con aceite de oliva. • 30 g de queso fresco 0% MG.

* El desayuno se puede dividir en 2 tomas.
La comida y la cena se pueden invertir.