

Menú KOT - Mujer - Intensiva - Más de 60kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semidescremada. • 1 rebanada de KOT preparación para pan con 4 cereales con queso fresco 0%. • KOT bebida naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té sin azúcar. • 40 g de cereales tipo copos de avena. • KOT preparación para tortita (pancake). • 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café o té sin azúcar. • 1 rebanada de KOT preparación para pan con 4 cereales con queso fresco 0% MG. • KOT smoothie sabor mango-maracuyá. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 té o café. • KOT preparación para tortita (pancake). • Algunas fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té o café con leche descremada. • KOT crema postre sabor chocolate y avellanas. • KOT preparación para tortita con pepitas de chocolate (pancake). 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 té o café. • 1 KOT preparación para tortita (pancake). • 1 melocotón. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 café largo con edulcorante. • KOT preparación para tortita (Pancake). • 1 manzana rallada con canela. • 30 g pan integral.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Té verde. • KOT drink chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre sabor chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té verde. • KOT bebida Kotquick aroma chocolate con leche. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida. • Té verde. • KOT crema postre aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema para postre aroma vainilla. • 1 café. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida de cacao intenso (Cacao´cho). 	
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de canónigos y tomate. • Champiñones salteados con aceite de oliva. • KOT preparación para tortilla de queso. • KOT crema postre aroma chocolate. • Algunas fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de calabacín y zanahoria rallados con limón. • 1 berenjena al horno. • KOT preparación para hamburguesa de soja al estilo provenzal. • ½ pomelo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de col estilo japonés. • KOT preparación para MUG sabor chocolate. • Algunas fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada verde y tomate. • Una pequeña ración de repollo con mayonesa light. • KOT crema sabor ave. • 2 kiwis. 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g de rabanitos crudos. • Pisto de berenjena, tomate y pimientos rojos con aceite de oliva. • KOT crema sabor ave. • Carpaccio de ¼ de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de hinojo con aceite de oliva, limón y comino. • KOT sopa cremosa de setas. • 1 trozo de sandía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de verduras cocidas. • KOT crema postre aroma chocolate.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink chocolate. • Té verde. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink vainilla. • 1 té. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida de cacao intenso (Cacao´cho). • 1 infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 té. • KOT crema postre goumande sabor chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre sabor chocolate y avellanas. • 1 té. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink vainilla. • KOT preparación para tortita con pepitas de chocolate. • 1 infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de frutas con trozos de mango. • 1 infusión.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos verdes a la plancha. • Merluza con pimientos rojos y verdes al horno. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao en papillote con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas (cilantro, albahaca o cebollino). • Brócoli con ajo y perejil. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de hinojo con aceite de oliva, limón y comino. • Escalopa de ternera a la plancha calabacín salteado con albahaca. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y albahaca. • Pollo a la plancha (120 g). • Salteado de champiñones y chalota. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de rúcula y tomate cherry. • 2 rebanadas de jamón sin grasa. • Calabacín salteado con albahaca y ajo. • Queso fresco 0% MG. • ½ melón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Filete de atún con aceite de oliva con 1 alcachofa hervida. • Ensalada de canónigos y tomate. • 1 queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate con albahaca. • Salmón a la plancha. • Brócoli con ajo y perejil. • Queso fresco 0% MG.

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