

# Menú KOT - Mujer - Intensiva - Menos de 60kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 café sin azúcar o con edulcorante.</li> <li>• 1 rebanada de KOT preparación para pan con 4 cereales con queso fresco 0% mg.</li> <li>• 1 KOT Smoothie sabor mango-maracuyá.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 café sin azúcar o con edulcorante.</li> <li>• 2 KOT preparación para tortita (Pancake).</li> <li>• 100 g de fresas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 café con leche desnatada.</li> <li>• 1 rebanada de KOT preparación para pan con 4 cereales.</li> <li>• KOT bebida naranja.</li> <li>• 1 KOT postre sabor chocolate y avellana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 café sin azúcar o con edulcorante.</li> <li>• 1 KOT preparación para tortita (Pancake).</li> <li>• 1 manzana rallada con canela.</li> <li>• 30 g de pan integral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 KOT preparación para tortita.</li> <li>• 2 kiwi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de KOT preparación para pan 4 cereales con queso fresco 0% MG.</li> <li>• 1 KOT preparación para tortita con pepitas de chocolate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 g rebanada de KOT preparación para pan 4 cereales con queso fresco 0% MG.</li> <li>• Té sin azúcar.</li> <li>• 1 nectarina</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema postre Aroma Vainilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 KOT drink.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 KOT crema postre aroma vainilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 KOT drink sabor vainilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 KOT bebida de cacao intenso (Cacao´cho).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 KOT crema postre gourmande sabor chocolate.</li> </ul>	
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema sabor ave.</li> <li>• Ensalada verde con tomate.</li> <li>• Ensalada de repollo con un poco de mayonesa 0% mg.</li> <li>• 2 kiwis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 KOT Crema de verduras.</li> <li>• Ensalada de hinojo con una cucharada de aceite de oliva y limón.</li> <li>• 1 trozo de sandía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisto de tomate, pimiento rojo, berenjena y calabacín.</li> <li>• 100 g de rabanitos.</li> <li>• Carpaccio de ¼ de piña.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema de verduras.</li> <li>• Dados de tomate, pepino y pimientos.</li> <li>• ½ calabacín hervido.</li> <li>• 1 KOT crema postre sabor chocolate y avellana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de zanahoria y calabacín con limón.</li> <li>• 1 berenjena al horno.</li> <li>• 1 KOT hamburguesa de soja al estilo provenzal.</li> <li>• 1 KOT crema postre aroma vainilla.</li> <li>• ½ pomelo rosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de col estilo japonés.</li> <li>• KOT preparación para tortilla a las finas hierbas.</li> <li>• ½ melón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de canónigos, tomate y aceitunas verdes.</li> <li>• Champiñones salteados con aceite de oliva.</li> <li>• 1 KOT preparación para tortilla sabor queso.</li> <li>• 1 KOT pastel aroma chocolate.</li> <li>• Fresas.</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT bebida de Cacao intenso (cacao cho).</li> <li>• Té o infusión sin azúcar o con edulcorante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 KOT preparación para tortita (Pancake).</li> <li>• 1 té o infusión sin azúcar o con edulcorante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 KOT Drink de chocolate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema postre gourmande sabor chocolate.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema café al estilo ópera.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT bebida capuchino.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT drink chocolate.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puerros con una vinagreta.</li> <li>• Brocheta de pavo con pimientos.</li> <li>• Espinacas.</li> <li>• 30 g de queso fresco 0% mg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate con albahaca.</li> <li>• Salmón a la plancha.</li> <li>• Brócoli con ajo y perejil.</li> <li>• Queso fresco 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárragos a la plancha.</li> <li>• Merluza al horno con pimientos verdes y rojos.</li> <li>• Queso fresco 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacalao en papillote con cilantro, albahaca y cebollino aromatizado con aceite de oliva y limón.</li> <li>• Judía verde al vapor.</li> <li>• 30 g de queso fresco 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de hinojo con aceite de oliva y limón.</li> <li>• 1 escalopa de ternera a la plancha.</li> <li>• Calabacín salteado con albahaca y ajo.</li> <li>• Queso fresco 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de champiñones y tomate.</li> <li>• Calabacín salteado con albahaca y ajo.</li> <li>• Yogur 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 lonchas de jamón bajo en grasa.</li> <li>• Ensalada de rúcula y tomates cherry.</li> <li>• 1 queso fresco 0% MG.</li> </ul>

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