

Menú KOT - Hombre - Progresiva - Más de 80kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semi descremada. • 100 g KOT preparación para pan 4 cereales. • KOT bebida naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té sin azúcar. • 45 g de pan integral. • KOT preparación para tortita (Pancake). • 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café sin azúcar. • 1 rebanada de KOT preparación para pan 4 cereales con queso fresco 0%. • KOT smoothie mango-maracuyá. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 té sin azúcar. • 60 g pan integral con una nuez de mantequilla. • KOT preparación para tortita con pepitas de chocolate. • 100 g de queso fresco 0%MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té o café con o sin edulcorante. • KOT preparación para tortita con pepitas de chocolate (Pancake). • KOT crema postre sabor chocolate. • Lácteo 0%. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té o café. • 2 KOT preparación para tortita (Pancake). • 1 melocotón. • 1 lácteo 0%MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 café con edulcorante. • KOT preparación para tortita (Pancake). • 1 manzana rallada con canela. • 45 g de pan integral.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT pastel aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema café al estilo ópera. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida de cacao intenso (Cacao'cho).
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Puerros con vinagreta. • Brocheta de pavo con pimientos. • Espinacas hervidas. • 50 g (en crudo) de arroz integral. • 30 g queso fresco 0%. • ½ pomelo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate con albahaca. • Salmón a la plancha con 50 g de puré de patata con brócoli con ajo y perejil. • Queso fresco 0% MG. • 2 kiwis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos verdes a la plancha y 50 g (en crudo) de quinoa. • Merluza con pimientos rojos al horno. • Queso fresco 0% MG. • 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao en papillote con hierbas aromáticas, limón y aceite de oliva. • Judía verde al vapor. • 50 g (en crudo) de sémola de trigo. • 30 g de queso light. • 100 g de frambuesas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de hinojo con limón, comino y aceite de oliva. • 1 escalopa de ternera a la plancha. • Calabacín salteado con albahaca. • 50 g (en crudo) de pasta integral. • Queso fresco 0% MG. • Manzana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y albahaca y 50 g (en crudo) de arroz integral. • Salmón plancha y brócoli con ajo y perejil. • Queso fresco 0% MG. • 2 albaricoques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de rúcula y tomate cherry. • 2 lonchas de jamón bajo en grasa. • 50 g (en crudo) de lentejas. • 1 queso fresco 0% MG. • ½ melón.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • KOT barrita. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT snaking. • KOT crema postre gourmande sabor chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink sabor vainilla. • KOT snaking. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT barrita. • Infusión. • KOT crema café al estilo ópera. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink chocolat. • KOT snaking. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre aroma chocolate. • KOT barrita. • Infusión, café o té. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT smoothie mango-maracuyá. • KOT barrita. • Infusión.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo con sésamo. • Judía verde al vapor. • 1 yogur de vainilla 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastoncitos de zanahoria con salsa de queso fresco 0% MG cebollino y ajo. • 1 lata de atún al natural (120 g). • Brócoli al vapor. • Lácteo 0% MG o una fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salmón a la sal. • Ensalada de brotes de espinacas. • Zanahoria rallada con limón. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puerros con vinagreta. • Ensalada de rabanitos con escalopa de pavo con salsa soja. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pepino y espinacas. • Trucha en papillote. • 1 Petit Suisse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofas con vinagreta. • Ensalada con atún, judía verde, tomates, 2 huevos duros, cebolla y pepino. • 20 g de queso emmental light. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de champiñones con chalota y vinagre de frambuesa. • Hamburguesa baja en grasa. • Queso fresco 0%MG.

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