

Menú KOT - Hombre - Progresiva - Menos de 80kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Té o café sin azúcar. 100 g de KOT preparación para pan con 4 cereales con queso fresco 0%. KOT smoothie sabor mango-maracuyá. 	<ul style="list-style-type: none"> Té o café sin azúcar. 3 KOT preparación para tortita. 1 melocotón. 	<ul style="list-style-type: none"> Té o café con leche semi desnatada. 100 g de KOT preparación para pan 4 cereales. KOT bebida naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> Café o té sin azúcar. 50 g de cereales tipo avena o muesli sin azúcares añadidos. KOT crema postre sabor vainilla. ½ pomelo. 	<ul style="list-style-type: none"> Café o té sin azúcar. KOT preparación para tortita (Pancake). 1 compota de frutas sin añadir azúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> Café o té sin azúcar. 1 KOT preparación para tortita (Pancake). 100 g de queso fresco 0%MG. 	<ul style="list-style-type: none"> Café o té sin azúcar. 60 g de pan integral. Queso fresco 0% MG. KOT preparación para tortita (Pancake).
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> 1 té verde. KOT crema postre sabor chocolate y avellana. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT pastel aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT bebida capuchino. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT smoothie sabor mango-maracuyá. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT drink vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT bebida Kotquick aroma chocolate con leche. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 té verde. KOT drink sabor chocolate.
Comida	<ul style="list-style-type: none"> 1 alcachofa hervida. Brocheta de pollo con pimientos. 50 g (en crudo) de arroz integral. 30 g de queso fresco 0%MG. ½ pomelo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino y tomate con albahaca. 200 g de salmón a la plancha. Brócoli con ajo y perejil. 50 g de pan integral. Queso fresco 0%MG. 2 kiwis. 	<ul style="list-style-type: none"> 50 g de taboulé. Espárragos verdes a la plancha. 200 g de filete de lubina al horno con pimientos rojos y verdes. 1 queso fresco 0% MG. 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> Bacalao en papillote con hierbas, limón y aceite de oliva con judía verde al vapor. 50 g (en crudo) de pasta de trigo integral. 30 g de queso light. 100 g de frambuesas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de hinojo con aceite de oliva. Escalopa de ternera a la plancha con 2 patatas pequeñas al vapor y calabacín salteado con albahaca. Queso fresco 0% MG. 1 Manzana. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con albahaca. 2 huevos duros. Calabacín al vapor con aceite de oliva. 50 g (en crudo) de arroz integral. Queso fresco 0%MG. Melón. 	<ul style="list-style-type: none"> Bastoncitos de zanahorias y pepino. 120 g de jamón de pavo magro sin sal. Ensalada de espinacas. 50 g de maíz. Queso fresco 0%MG. 2 albaricoques.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> 1 Cookie nougatine con pepitas de chocolate. KOT crema postre aroma vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT barrita. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT barrita. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT snaking. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT barrita. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT barrita. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT barrita. Infusión.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> 100 g de rabanitos crudos. 120 g de escalopa de ternera. Pisto de berenjena con pimientos y tomate con aceite de oliva. Carpaccio de ¼ de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> ½ pepino. 1 bol de ensalada verde con aceite de oliva. 200 g de filete de lubina con hierbas. ½ berenjena gratinada al horno con queso rallado light. 1 lácteo 0%MG. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomates con aceite de oliva y vinagre de sidra. Brocheta de pollo con pimientos y cebolla con 100 g de judía verde al vapor. 100 g de queso fresco 20% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> Puerros a la vinagreta. 120 g de escalopa de pavo. Espinacas salteadas. 30 g de queso light. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con albahaca. 200 g salmón a la plancha con brócoli con ajo y perejil. Queso fresco 0%MG. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con pepino. 120 g de pollo a la plancha. Salteado de champiñones y chalotas. Queso fresco 0%MG. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 lata de atún al natural (120 g) con ensalada de col. Brócoli al vapor. Lácteo 0% MG.

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