

Menú KOT - Mujer - Progresiva - Más de 60kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semidescremada. • 75 g de KOT preparación para pan con 4 cereales con queso fresco 0% MG. • KOT bebida naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café o té sin azúcar. • 1 lácteo 0%MG. • KOT preparación para tortita (Pancake). 	<ul style="list-style-type: none"> • Café sin azúcar. • 75 g de KOT preparación para pan con 4 cereales con queso fresco 0%. • KOT smoothie sabor mango-maracuyá. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café o té sin azúcar. • 40 g de cereales tipo copos de avena o muesli sin azúcares añadidos. • KOT crema postre sabor chocolate y avellana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café o té sin azúcar o con edulcorante. • 75 g 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. • KOT preparación para tortita (pancake). • 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 café largo con edulcorante. • KOT preparación para tortita (pancake). • 1 manzana rallada con canela. • 30 g de 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 y avellana. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té verde. • KOT drink chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT pastel aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema para postre aroma chocolate. 	
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos verdes a la plancha. • 50 g de taboulé oriental con pimientos rojos y verdes. • Queso fresco 0%MG. • Compota de frutas sin añadir azúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de crudités (coliflor, calabacín, zanahoria, rabanitos) con 11 cucharada de aceite de oliva y judía verde al vapor. • 50 g de KOT preparación para pan con 4 cereales y 30 g de queso fresco 0%. • 2 kiwis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de hinojo con aceite de oliva. • 1 patata al horno con comino. • Calabacín salteado con albahaca. • Algunas fresas. • Queso fresco 0%MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli gratinado con queso 0% MG. • 50 g (en crudo) de arroz salvaje. • 100 g queso fresco 0%. • 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de rúcula con tomate cherry y pepino. • 50 g de berberechos. • Queso fresco 0% MG. • ½ melón. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 alcachofa hervida con aceite de oliva y 50 g (en crudo) de quinoa. • Ensalada de canónigos y tomates. • 1 queso fresco 0% MG. • Carpaccio de ¼ de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastoncitos de zanahoria, pepino y tomate cherry. • Ensalada de brotes de espinacas con maíz. • 50 g (en crudo) de bulgur. • Queso fresco 0%. • 2 albaricoques.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • 1 té. • KOT crema café al estilo ópera. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT crema postre sabor chocolate y avellanas. • 1 té verde. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT snaking. • KOT drink sabor chocolate. • Infusión 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT preparación para tortita. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida capuchino. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink chocolate. • KOT preparación para tortita con pepitas de chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT pastel aroma chocolate. • Infusión.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de canónigos y tomates. • 1 filete de lubina a la plancha. • Champiñones salteados con aceite de oliva. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de zanahoria y calabacín con limón. • Salmón en papillote. • 1 berenjena al horno. • ½ pomelo. • 1 Petit Suisse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastoncitos de pepino y zanahoria. • Filete de ternera a la plancha y judías verdes al vapor. • Yogur natural 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada verde con aceite de oliva y ½ pepino. • Filete de lubina con hierbas aromáticas al horno. • ½ berenjena gratinada al horno con queso rallado 0%. • 1 lácteo 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g de rabanitos. • Pisto de berenjena, pimientos y tomate con aceite de oliva. • 2 huevos revueltos. • 100 g de filete de pavo. • 1 yogur natural 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puerros con vinagreta. • Brocheta de pavo con espinacas hervidas. • 30 g queso fresco 0%MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de dados de tomate, pepino, pimientos y cebolla. • 1 bistec de buey de carne picada magra. • ½ calabacín hervido.

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