

Menú KOT - Mujer - Progresiva - Menos de 60kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • 1 café sin azúcar o con edulcorante. • 1 KOT preparación para tortita (pancake). • 1 manzana con canela. • 30 g pain integral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té sin azúcar. • KOT preparación para pan 4 cereales. • 1 KOT crema postre gourmande sabor chocolate. • 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 café sin azúcar o con edulcorante. • KOT preparación para tortita (pancake). • 1 manzana rallada con canela. • 30 g de pan integral. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 KOT preparación para tortita (pancake). • 1 melocotón. 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 g de cereales tipo copos de avena o muesli sin azúcares añadidos. • KOT postre aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 KOT preparación para tortita (pancake). • 1 compota de fruta sin azúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semi descremada. • 75 g de KOT preparación para pan 4 cereales. • KOT bebida naranja.
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Taboulé con espinacas y queso fresco. • Zanahoria rallada con limón. • Queso fresco 0% MG. • Compota de manzana sin añadir azúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de patata y zanahoria. • Ensalada de canónigos y tomate. • 1 yougur 0% MG. • Pera con canela. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bol de caldo de verduras magro. • Salmón en papillote con limón. • 1 plato de judía verde al vapor. • 100 g de queso fresco 0% MG. • 1 pera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de calabacín y zanahorias ralladas. • ½ berenjena gratinada al horno. • 100 g de pan de cereales. • 1 yogur de frutas 0%. 	<ul style="list-style-type: none"> • Endivias y patatas gratinadas con salsa bechamel 0% (sin mantequilla ni queso rallado). • 10 fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate cherry, canónigos, maíz y pepino. • Calabacín y champiñones salteados. • 1 queso fresco 0% MG. • 1 nectarina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria, rábanos, coliflor crudos. • Judía verde al vapor. • 50 g de pan de cereales. • Queso 0% MG. • 100 g de frambuesas.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida naranja. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT pastel aroma chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 KOT Drink de chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT drink de chocolate. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida naranja. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT bebida capuchino. • Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • KOT Smoothie Mango Maracuyá. • Infusión.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Filete de rodaballo con especias. • 1 bol de ensalada verde sazónada con 1 cucharada de aceite de oliva. • ½ pepino. • ½ berenjena al horno gratinada con queso desnatado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao en papillote con limón y hierbas aromáticas. • Ensalada de tomate con albahaca. • Judía verde al vapor. • 30 g de queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisto de berenjena, tomate, pimiento rojo con aceite de oliva. • 1 escalopa de ternera. • 100 g de rabanitos. • Carpaccio de ¼ de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 alcachofa hervida y espinacas. • 1 brocheta de pollo con pimientos. • 50 g de arroz integral. • 30 g de queso 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate con albahaca. • Salmón a la plancha con brócoli con ajo y perejil. • Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de endivias con jamón de pavo con vinagreta con mostaza, aceite de oliva y vinagre de sidra. • Queso azul 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puerros y espinacas a la vinagreta. • Brocheta de pavo con pimientos. • 30 g de queso 0% MG.

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