

KOT INTENSIVA PARA ÉL

PÉRDIDA ACTIVA DE LA MASA GRASA



MENÚ 1.500Kcal

Desayuno	Sobre KOT + Pan KOT o Cereales KOT + Café o infusión + Lácteo
Media mañana	Sobre KOT + Fruta
Comida	Sobre KOT + Alimento proteico + Vegetales autorizados + Fruta
Merienda	Sobre KOT + Café o infusión
Cena	Sobre KOT + Vegetales autorizados + Lácteo
Opcional	A lo largo del día un Sobre KOT
Productos KOT Autorizados	Sobres o Pote / Pan o Cereales / Pasta
Bebida	2L Agua, té de hierbas, té verde, café, ocasionalmente algún refresco light
Actividad física	Camina 45 - 60 minutos al día a paso ligero, mínimo 3 días por semana, no cojas el ascensor, realiza ejercicios aeróbicos.

ALIMENTOS AUTORIZADOS

Alimentos proteicos escoger una de estas opciones



200 g peso en crudo

Carne magra	Pescado blanco	Pescado azul <i>1 a 2 veces por semana</i>	Mariscos/moluscos
Carne de ternera	Merluza		Sepia
Pollo sin piel	Bacalao	Atún	Calamar
Conejo	Rape	Salmón	Mejillones
Caballo	Lenguado	Caballa	Almejas
Pavo	Raya	Sardinas	Surimi/cangrejo
Avestruz	Lucio	Trucha	Pulpo
		Mero	

150 g

Legumbres cocidas

Lentejas
Judías
Guisantes
Garbanzos
Habitas
<i>150g en cocido equivale a 1 tapa coctelera KOT</i>

una vez por semana

2 Huevos enteros

Pasta KOT

Vegetales



Cantidad libre	+	Limitadas a 150g pesado en cocido
Lechugas variadas	Calabacín	Tomate (no cherry)
Endivia	Pepino	Judías verdes
Berros	Pepinillos	Berenjenas
Borraja	Pimiento verde	Pimiento rojo
Rúcula	Champiñones	Espárragos verdes
Canónigos	Rábanos	Col lombarda
Acelga	Brotos de soja	Col de bruselas
Espinaca	Hinojo	Coliflor
Brócoli	Apio	Nabos
Col china	Algas	

Frutas (evitar frutos secos)



1 manzana	2-3 ciruelas	2 veces por semana como máximo:
1 pera	10 cerezas	
1 naranja	½ pomelo	
1 melocotón	150 g de melón	
1 nectarina	150 g de piña	
1-2 kiwis	200 g frutos rojos	
2 albaricoques	<i>frambuesas, fresas, moras</i>	
2 mandarinas/ clementinas	125 ml de zumo de fruta	
	<i>100 % natural sin azúcar</i>	

Lácteos



Productos lácteos 0 % MG y sin azúcar añadido:
1 yogur
100 g queso fresco estilo burgos light o requesón
200 ml de leche desnatada o de soja

Pan/Cereales/Féculas



75 g de pan KOT 40 g de cereales KOT
sin azúcar añadido

ALIÑOS Y CONDIMENTOS 2 cucharas soperas de aceite de oliva por día, vinagre de vino (no modena ni manzana). Puede utilizar hierbas aromáticas, especias deshidratadas (curry, ajo, cebolla...) mostaza de Dijon (1 cucharada).

CONSEJO NUTRICIONAL Utiliza edulcorante, toma máximo 2 cafés al día, cocina al vapor, papillote, plancha... toma un complejo vitamínico y mineral diariamente y muy recomendable un complemento de Omega 3. Evita en todo momento el consumo de azúcar, azúcar moreno y miel.

KOT PROGRESIVA PARA ÉL

ESTABILIZACIÓN DEL PESO



MENÚ 1.800Kcal

Desayuno	Café o infusión + Lácteo + Cereales KOT o Pan KOT con aceite de oliva o tomate (opcional) y una loncha de jamon serrano o cocido o pavo o 80 g de atún al natural o mermelada sin azúcar o queso fresco
Media mañana	Sobre KOT + Fruta
Comida	Alimento proteico + Arroz / pasta / patata + Vegetales autorizados + Fruta
Merienda	Sobre KOT o Snack KOT + Café o infusión
Cena	Sobre KOT + Vegetales autorizados + Lácteo
Opcional	A lo largo del día un Sobre KOT
Productos KOT Autorizados	Sobres o Pote / Pan o Cereales / Pasta / Snacks
Bebida	2L Agua, té de hierbas, té verde, café, ocasionalmente algún refresco light
Actividad física	Camina 45- 60 minutos al día a paso ligero, mínimo 3 días por semana, no cojas el ascensor, realiza ejercicios aeróbicos

ALIMENTOS AUTORIZADOS

Alimentos proteicos escoger una de estas opciones



200 g peso en crudo

Carne magra	Pescado blanco	Pescado azul <i>1 a 2 veces por semana</i>	Mariscos/moluscos
Carne de ternera	Merluza		Sepia
Pollo sin piel	Bacalao	Atún	Calamar
Conejo	Rape	Salmón	Mejillones
Caballo	Lenguado	Caballa	Almejas
Pavo	Raya	Sardinas	Surimi/cangrejo
Avestruz	Lucio	Trucha	Pulpo
		Mero	

150 g

Legumbres cocidas

Lentejas
Judías
Guisantes
Garbanzos
Habitas
<i>150g en cocido equivale a 1 tapa coctelera KOT</i>

una vez por semana

2 Huevos enteros

Pasta KOT

Vegetales



Cantidad libre	+	Limitadas a 150g pesado en cocido
Lechugas variadas	Calabacín	
Endivia	Pepino	Tomate (no cherry)
Berros	Pepinillos	Judías verdes
Borraja	Pimiento verde	Berenjenas
Rúcula	Champiñones	Pimiento rojo
Canónigos	Rábanos	Espárragos verdes
Acelga	Brotos de soja	Col lombarda
Espinaca	Hinojo	Col de bruselas
Brócoli	Apio	Coliflor
Col china	Algas	Nabos

Frutas (evitar frutos secos)



1 manzana	2-3 ciruelas	2 veces por semana como máximo:
1 pera	10 cerezas	
1 naranja	½ pomelo	2 higos
1 melocotón	150 g de melón	10 pasas
1 nectarina	150 g de piña	2 dátiles
1-2 kiwis	200 g frutos rojos	2 ciruelas pasas
2 albaricoques	<i>frambuesas, fresas, moras</i>	100 gr de frutas exóticas (mango, lichis, guayaba, papaya, etc..)
2 mandarinas/ clementinas	125 ml de zumo de fruta	
	<i>100 % natural sin azúcar</i>	

Lácteos



Productos lácteos 0 % MG y sin azúcar añadido:
 1 yogur
 100 g queso fresco estilo burgos light o requesón
 200 ml de leche desnatada o de soja

Pan/Cereales/Féculas



Desayuno

75 g de pan KOT
 ó 50 g de pan integral

55 g de cereales KOT o cereales **integrales**: de avena, tipo muesli, ricos en fibra, sin azúcar añadido

Comida y/o cena

150 g de pasta integral o de trigo duro cocida "al dente", arroz integral o basmati, trigo o 50 g de patata al horno (con piel)

150g en cocido equivale a 1 tapa coctelera KOT

ALIÑOS Y CONDIMENTOS 2 cucharas soperas de aceite de oliva por día, vinagre de vino (no modena ni manzana). Puede utilizar hierbas aromáticas, especias deshidratadas (curry, ajo, cebolla...) mostaza de Dijon (1 cucharada).

CONSEJO NUTRICIONAL Utiliza edulcorante, toma máximo 2 cafés al día, cocina al vapor, papillote, plancha... toma un complejo vitamínico y mineral diariamente y muy recomendable un complemento de Omega 3. Evita en todo momento el consumo de azúcar, azúcar moreno y miel.