

KOT INTENSIVA PARA ELLA

PÉRDIDA ACTIVA DE LA MASA GRASA

MENÚ 1.200 Kcal

Desayuno	Sobre KOT + Pan KOT o Cereales KOT + Café o infusión + Lácteo
Media mañana	Sobre KOT + Fruta
Comida	Alimento proteico + Vegetales autorizados
Merienda	Sobre KOT + Café o infusión
Cena	Sobre KOT + Vegetales autorizados
Opcional	A lo largo del día un Sobre KOT
Productos KOT Autorizados	Sobres o Pote / Pan o Cereales
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	Sardinias	Surimi/cangrejo
Avestruz	Lucio	Trucha	Pulpo
		Mero	

una vez por semana

2 Huevos enteros

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

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



50 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.