

MEDIKALPRO
se esfuerza para
que CADA DÍA te
despiertes con una
 de oreja
a oreja.



La dieta proteinada
con prescripción médica

LIBRO DE PACIENTE

ÍNDICE

EL MÉTODO MEDIKALPRO - CONSEJOS	3
ETAPAS DEL MÉTODO MEDIKALPRO	4
ETAPA CETOGÉNICA	5
ETAPA DE REINTRODUCCIÓN	6
ETAPA DE MANTENIMIENTO	7
CONSEJOS DIETÉTICOS	8
LA VARIEDAD MEDIKALPRO	9
BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES	10
POSTRES, YOGURES Y CREMAS	10
SOPAS Y CREMAS	11
TORTILLAS Y CREPS	11
CHARCUTERÍA, FRANKFURTS Y BURGERS	12
PASTA	12
COMBIS	12
SNACKS SALADOS	13
SURTIDOS	13
SNACKS DULCES	14
REPOSTERÍA, PAN Y PIZZA	15
UNTABLES Y CONSERVAS	16
CARAMELOS Y GOMINOLAS	17
NATILLAS Y BEBIDAS PREPARADAS	17
SALSAS	17
ENVASES ECONÓMICOS	18
LUXURY TEMPTATIONS	19
BEBIDAS ZERO	19
FORMATO ECONÓMICO	19
PACK SYSTEM & BEAUTY PACKS	20
¿CÓMO COMPRAR?	21
MEDIKAREPRO	22

EL MÉTODO MEDIKALPRO

¡Bienvenido al método MEDIKALPRO!

El MÉTODO MEDIKALPRO es una dieta proteica bajo prescripción y supervisión médica.

Consta de diferentes etapas en las cuales se reduce al máximo la ingesta de lípidos (grasas) y glúcidos (hidratos de carbono y azúcares), manteniendo siempre un aporte de proteínas óptimo para evitar la pérdida de masa muscular. Por esta razón y teniendo en cuenta las posibles contraindicaciones de la dieta, su médico es quien le prescribirá la dieta.

Nuestros especialistas en el método conocen perfectamente el funcionamiento y las etapas de la dieta por lo que, a medida que logre sus objetivos de pérdida de peso, le introducirán de forma progresiva los diferentes grupos de alimentos con la finalidad de instaurar una dieta equilibrada y variada y, por supuesto, manteniendo un peso saludable.

En nuestra gama de productos, elaborados con proteína de Alto Valor Biológico, encontrará una gran variedad de sabores (tanto dulces como salados) y presentaciones como son los sobres, envases económicos, productos y snacks listos para tomar y una variedad de pequeñas tentaciones que harán que su dieta no sea un sacrificio.

Realizar una dieta proteica para perder peso con el método MEDIKALPRO implica cambios, no sólo en la figura, sino también en el estilo de vida. Recuerde que la pérdida de peso viene determinada por el consumo energético de cada persona (metabolismo basal) además de otros factores (sexo, alteraciones hormonales, actividad física, trabajo, edad...). Así pues la pérdida de peso no es igual para todas las personas y su médico será su mejor apoyo para resolver las posibles dudas que le puedan surgir.

El consumo de los productos junto con un programa alimenticio específico, es una solución rápida y eficaz para perder peso sin pasar hambre ni fatiga.

¡¡Ánimos!!

CONSEJOS

¿Qué puedo hacer para evitar quedarme sin productos MEDIKALPRO?

3 días antes de que se quede sin producto recuerde realizar su pedido (ver página 19) para evitar cortar el tratamiento. Nuestro horario de atención al cliente es de lunes a jueves de 8:30h a 18:00h y los viernes de 8:30h a 16:00h.

¿Qué puedo hacer si me quedo sin productos MEDIKALPRO y aún no he recibido mi pedido?

En el caso que usted se quede sin producto y aún no haya recibido su pedido, puede sustituir 1 producto MEDIKALPRO por (ver página 5): 150 g de gambas/langostinos, 200 g de pescado blanco, 150 g de carne roja o blanca, 2 huevos, 80 g de jamón serrano sin grasa.

ETAPAS DEL MÉTODO MEDIKALPRO

El método MEDIKALPRO consta de tres etapas (**CETOGENICA**, **REINTRODUCCIÓN** y **MANTENIMIENTO**) en las que, de forma progresiva se van reintroduciendo todos los alimentos para lograr un aprendizaje nutricional e instaurar una dieta equilibrada y variada.

No olvide que en todas las etapas debe consumir al menos dos raciones de las verduras permitidas autorizadas que encontrará detalladas en las hojas de fase que le entregará su médico.

ETAPA CETOGENICA

Se divide en tres fases. El objetivo de estas fases es agotar las reservas de glucógeno que el organismo tiene almacenadas y empezar la pérdida de peso.

El médico irá reintroduciendo los alimentos proteicos (carne, pescado, huevos...) progresivamente en función de la pérdida de peso de cada paciente.

Recuerde que debe seguir los consejos de su médico especialista para evitar errores y que la pérdida de peso sea rápida y eficaz.

ETAPA DE REINTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones! Ya está más cerca de su peso objetivo.

Durante estas dos etapas se irán reintroduciendo de forma progresiva todos los grupos de alimentos (lácteos, hidratos de carbono, fruta,...).

El éxito de esta dieta reside en adquirir unos buenos hábitos alimenticios y de salud para que el organismo se adapte a digerir y a absorber todos los nutrientes que hasta ahora estaban restringidos, manteniendo la pérdida de peso.

ETAPA DE MANTENIMIENTO

En esta etapa ya se han reintroducido todos los alimentos por lo que ya sabe qué es una dieta variada y equilibrada. El principal objetivo de esta etapa es mantener la pérdida de peso lograda.

No olvide seguir las visitas regulares con su médico especialista. De esta forma conseguiremos mantener los objetivos logrados.

A continuación encontrará un detalle de los alimentos que puede consumir en cada etapa y algunos consejos que le serán útiles en cada una de las fases.

No obstante, no olvide que su médico será quien le especifique los alimentos permitidos en cada fase y cuando puede consumirlos.

ETAPA CETOGÉNICA

VERDURAS Y HORTALIZAS AUTORIZADAS

1) 200-300 g/ración (2 raciones diarias): Acelgas, apio, berro, brócoli, brotes de soja, calabacín, canónigos, cebollino, champiñones, endibia, escarola, espárragos, espinacas, grelos, lechuga, níscalos, pepino, pimiento verde, rábano, rúcula, setas, germinados vegetales tipo brote de alfalfa, borraja.

2) Consumo con moderación (máximo 100 g al día): Alcachofas, berenjena, coliflor, col de Bruselas, col lombarda, col rizada, judía verde, nabos, puerro, repollo, tomate, cardo, pimiento rojo y amarillo.

Para mejorar el estado cetogénico se recomienda principalmente el consumo de las verduras del grupo inicial (1), mezclándolas con las limitadas (2) a 100 g/día.

La verdura para la noche debe ser siempre cocinada para una mejor digestión. Muy recomendable el uso de especias.



No dudes en alegrar tus verduras y ensaladas con nuestra *Salsa César* y *Vinagreta de cítricos*.

COCCIONES

Las cocciones más recomendadas son aquellas que precisen poco aceite, tipo hervido, vapor, papillote, brasa, puré, sopas y caldos, escalibada, en crudo, etc. Para condimentar se puede utilizar sal, pimienta, vinagre, condimentos deshidratados como ajo, cebolla, perejil, orégano... El aceite recomendado es de 2 cucharadas soperas diarias, que se pueden utilizar para hacer vinagreta con zumo de limón. Quedan excluidas las salsas excepto: *Ketchup light*, *Mostaza light*, *Salsa tipo Mayonesa*, *Vinagreta de cítricos* y *Salsa César* de MEDIKALPRO.

EJERCICIO FÍSICO

Realizar ejercicio físico moderado durante la primera etapa es importante para ayudar a mantener la cetosis y aumentar el metabolismo. No realice ejercicios físicos intensos. MEDIKALPRO le recomienda andar un mínimo de 30 minutos al día, ir en bicicleta, nadar y ejercicio muscular (sentadillas, flexión pared...). En caso de duda, consulte con su médico especialista.

HIDRATACIÓN

Debe beber un mínimo de 2-3 L de agua al día, es muy importante para perder peso (añadir 2 vasos de agua en cada ingesta). También puede consumir café de tueste 100% natural, té, poleo menta, manzanilla, y tila en bolsita formato clásico. Para endulzar sus bebidas, puede utilizar cualquier edulcorante. MEDIKALPRO le recomienda el uso de sucralosa, aunque también puede utilizar sacarina, ciclamato, acesulfamo y aspartamo.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

En caso de estreñimiento: aumente el aporte hídrico y el consumo de fibra, sobretodo de verdura cocida.

En caso de mal aliento: si padece halitosis puede tomar los caramelos Fresh-Air de MEDIKALPRO.

En caso de dolor de cabeza: son transitorios y pueden aparecer los primeros días, mientras se instaura la cetosis. Aumente el consumo de agua y en caso de persistir, consulte con su médico.

RACIÓN PROTEICA ANIMAL



Carne roja (1 vez a la semana): buey, ternera, carne de caza.

Carne blanca (150 g): lomo y filete de cerdo (sin grasa visible), conejo, codornices, pollo y pavo (pechuga sin piel).

Pescado blanco (200 g): dorada, gallo, lubina, rape, merluza, lenguado, sepia, pulpo, calamar.

Pescado azul (150 g): salmón, atún, pez espada, sardina, trucha, jurel, rodaballo.

Marisco (150 g): gambas, langostinos, berberechos, mejillones, almejas.

Huevos: 2 huevos.

Embutidos magros sin ácidos añadidos (70-80 g): jamón serrano (sin grasa visible).

En la cena procurar al consumo de huevo y pescado. Utilizar siempre cocciones sencillas. Muy recomendable el uso de especias en las comidas principales.

ETAPA DE REINTRODUCCIÓN

*½ ó 1 RACIÓN DE CARBOHIDRATOS (Desayuno)

- ½ (F4) ó 1 panecillo mini integral de 40 g (F5).
- ½ (F4) ó 2 rebanadas de pan de molde integral (F5).
- 2 (F4) ó 4 biscotes integrales (F5).
- ½ bol de cereales integrales sin azúcar (un puñado o 30 g) (F4-F5).
- 2 (F4) ó 4 galletas integrales tipo maría (F5).
- Frutos secos al natural (un puñado o 30 g) (F4-F5).



En esta etapa se inicia la reincorporación de los carbohidratos. Esta etapa rompe el proceso de cetosis por lo que es muy importante para proseguir con la pérdida de peso y para mantener los resultados. En la fase 4 de esta etapa, debe consumir ½ ración de carbohidratos. En la fase 5, ya podrá incorporar la totalidad de la ración.

*1 RACIÓN LÁCTICA (Desayuno)

- 1 vaso de leche desnatada o bebida de soja ligera con calcio.
- 2 yogures desnatados 0% materia grasa sin trozos de fruta ni azúcar.
- 1 porción de queso fresco 0% (125 g).
- 2-3 lonchas de queso semi-curado o tierno ligero.



*1 RACIÓN DE FRUTA (Media mañana y merienda)

- 1 pieza de manzana, pera, naranja, melocotón, 2 rodajas de piña, 2 gajos de melón o sandía, 2 kiwis, 2 mandarinas, 3 albaricoques, 200 g de fresas, arándanos, frambuesas, mora, 100 g de cerezas... En la ración de fruta de la merienda: 1 pieza pequeña.



Se recomienda el consumo de fruta entera en lugar de los zumos de frutas naturales.

LEGUMBRES Y CEREALES (Almuerzo)

Se introducen a partir de la Fase 5 (sólo 1 vez por semana)



- 50 g de arroz o pasta, 80 g de legumbre (lentejas, garbanzos, judías blancas, judías pintas, guisantes...) o 2 patatas medianas.

El peso de los cereales y las legumbres está expresado en g de alimento en peso crudo. Se recomienda que el arroz o la pasta sea preferentemente integral. Utilizar siempre cocciones sencillas. Puede remplazar el cereal del almuerzo por dos rebanadas de pan, preferentemente integral.



EJERCICIO FÍSICO. Realizar ejercicio físico moderado durante la primera etapa es importante para ayudar a mantener la cetosis y aumentar el metabolismo. No realice ejercicios físicos intensos. MEDIKALPRO le recomienda andar un mínimo de 30 minutos al día, ir en bicicleta, nadar y ejercicio muscular (sentadillas, flexión pared...). En caso de duda, consulte con su médico especialista.



HIDRATACIÓN. Debe beber un mínimo de 2-3 L de agua al día, es muy importante para perder peso (añadir 2 vasos de agua en cada repaso). También puede consumir café, té e infusiones clásicas (sin azúcar). Para endulzar sus bebidas, puede utilizar cualquier edulcorante. MEDIKALPRO le recomienda el uso de sacarosa, aunque también puede utilizar sacarina, ciclamato, acesulfamo y aspartamo.

VERDURAS Y HORTALIZAS AUTORIZADAS

Además de las verduras de la etapa cetogénica, en esta fase se pueden introducir: boniato, calabaza, cebolla, guisante verde, menestra, palmito en conserva, pimiento en conserva, tomate en conserva, remolacha, zanahoria.



**Utilice siempre cocciones sencillas como al vapor, al papillote, a la plancha, hervido... El peso de verduras con moderación corresponde al peso en crudo. También se puede consumir la verdura congelada. Verdura en conserva: cocción al natural y sin azúcares añadidos. Cocine siempre con aceite de oliva (máximo 2 cucharadas soperas de aceite de oliva al día). Muy recomendable el uso de especias en las comidas principales.*

RACIÓN PROTEICA ANIMAL



Carne Roja (1 vez a la semana): buey, ternera, carne de caza.

Carne blanca (150 g): buey, ternera, lomo y filete de cerdo (sin grasa visible), conejo, codornices, pollo y pavo (pechuga sin piel).

Pescado blanco (200 g): dorada, gallo, lubina, rape, merluza, lenguado, sepia, pulpo, calamar.

Pescado azul (150 g): salmón, atún, pez espada, sardina, trucha, jurel, rodaballo.

Marisco (150 g): gambas, langostinos, berberechos, mejillones, almejas

Huevos: 2 huevos.

Embutidos magros (con moderación): jamón cocido, jamón serrano (sin grasa visible), fiambre de pavo.



La verdura para la noche debe ser siempre cocinada para una mejor digestión. En la cena procurar al consumo de huevo y pescado. Utilizar siempre cocciones sencillas. Muy recomendable el uso de especias en las comidas principales.

ETAPA DE MANTENIMIENTO

CARBOHIDRATOS (Desayuno y media mañana)

1 panecillo mini integral de 40 g.
2 rebanadas de pan de molde integral.
4 biscotes integrales.
1/2 bol de cereales integrales sin azúcar (un puñado o 30 g).
5 galletas integrales tipo maría.
Frutos secos al natural (hasta 50 g).



1 RACIÓN LÁCTICA (Desayuno)

1 vaso de leche desnatada o bebida de soja ligera con calcio.
2 yogures desnatados 0% materia grasa sin trozos de fruta ni azúcar.
1 porción de queso fresco 0% (125 g).
2-3 lonchas de queso semicurado o tierno ligero.



1 RACIÓN DE FRUTA (Desayuno y merienda)

1 pieza de manzana, pera, naranja, melocotón, 2 rodajas de piña, 2 gajos de melón o sandía, 2 kiwis, 2 mandarinas, 3 albaricoques, 200 g de fresas, arándanos, framboesas, mora, 100 g de cerezas... En la ración de fruta de la merienda: 1 pieza pequeña.



Se recomienda el consumo de fruta entera en lugar de los zumos de frutas naturales.

LEGUMBRES Y CEREALES (Almuerzo)

Sólamente 2 o 3 veces por semana

50 g de arroz o pasta, 80 g de legumbre (lentejas, garbanzos, judías blancas, judías pintas, guisantes...) o 2 patatas medianas.



El peso de los cereales y las legumbres está expresado en g de alimento en peso crudo. Se recomienda que el arroz o la pasta sea preferente integral. Utilizar siempre cocciones sencillas. Puede remplazar los cereales del almuerzo por dos rebanadas de pan, preferentemente integral.

EJERCICIO FÍSICO

Realizar ejercicio físico moderado durante la primera etapa es importante para ayudar a mantener la cetosis y aumentar el metabolismo. No realice ejercicios físicos intensos. MEDIKALPRO le recomienda andar un mínimo de 30 minutos al día, ir en bicicleta, nadar y ejercicio muscular (sentadillas, flexión pared...). En caso de duda, consulte con su médico especialista.

HIDRATACIÓN

Debe beber un mínimo de 2-3 L de agua al día, es muy importante para perder peso (añadir 2 vasos de agua en cada repaso).

También puede consumir café, té e infusiones clásicas (sin azúcar).

Para endulzar sus bebidas, puede utilizar cualquier edulcorante. MEDIKALPRO le recomienda el uso de sucralosa, aunque también puede utilizar sacarina, ciclamato, acesulfamo y aspartamo.

VERDURAS Y HORTALIZAS AUTORIZADAS



En esta fase todas las verduras y hortalizas están permitidas. Una ración equivale a 200 - 300 g de verduras.

*Utilice siempre cocciones sencillas como al vapor, al papillote, a la plancha, hervido... El peso de verduras con moderación corresponde al peso en crudo. También se puede consumir la verdura congelada. Verdura en conserva: cocción al natural y sin azúcares añadidos. Cocine siempre con aceite de oliva (máximo 2 cucharadas soperas de aceite de oliva al día). Muy recomendable el uso de especias en las comidas principales.

RACIÓN PROTEICA ANIMAL



Carne Roja (1 vez a la semana): buey, ternera, carne de caza.

Carne blanca (150 g): buey, ternera, lomo y filete de cerdo (sin grasa visible), conejo, codornices, pollo y pavo (pechuga sin piel).

Pescado blanco (200 g): dorada, gallo, lubina, rape, merluza, lenguado, sepia, pulpo, calamar.

Pescado azul (150 g): salmón, atún, pez espada, sardina, trucha, jurel, rodaballo.

Marisco (150 g): gambas, langostinos, berberechos, mejillones, almejas.

Huevos: 2 huevos.

Embutidos magros (con moderación): jamón cocido, jamón serrano (sin grasa visible), fiambre de pavo.



La verdura para la noche debe ser siempre cocinada para una mejor digestión. En la cena procurar al consumo de huevo y pescado. Utilizar siempre cocciones sencillas. Muy recomendable el uso de especias en las comidas principales.

CONSEJOS DIETÉTICOS

LA HIDRATACIÓN

La hidratación es muy importante tanto en el marco del método MEDIKALPRO como en el contexto de una dieta equilibrada. Debe beber como mínimo de 1,5 L a 2 L de agua al día:

- No espere nunca a tener sensación de sed para beber agua.
- Beba una cantidad suficiente de agua.
- Tome un vaso de agua antes de acostarse y otro al levantarse.
- Durante el ejercicio físico, beba agua regularmente en pequeñas cantidades.

EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico, además de ayudar a estar en forma, es uno de los pilares fundamentales para favorecer la pérdida de peso y reducir el riesgo de recuperarlo. Uno de los objetivos principales del método MEDIKALPRO, es fomentar la práctica de ejercicio físico de forma regular e instaurarlo como un hábito de vida saludable que nos ayudará a mantener el peso y a evadirnos de las obligaciones y el estrés del día a día.

LOS HORARIOS

En cualquier tipo de dieta, debe realizar como mínimo 5 ingestas al día. Es importante no saltarse ninguna comida ya que así lograremos un balance adecuado de todos los nutrientes. Además, no aparecerá la sensación voraz de hambre y evitará comer de forma compulsiva.

LAS COCCIONES

Utilice siempre cocciones sencillas que no aportan exceso de grasas. Le recomendamos las cocciones a la brasa, al vapor, al papillote, a la plancha, al horno, hervido, salteado...

LOS CONDIMENTOS

Para condimentar sus platos puede utilizar sal, pimienta, vinagre, zumo de limón, especias y condimentos deshidratados. Son ideales para aportar sabor y variedad a todas nuestras cocciones.

Además tiene disponibles las salsas Ketchup Light, Mostaza Light, Salsa tipo Mayonesa y Salsa César de MEDIKALPRO ideales para acompañar sus comidas principales o para crear sus vinagretas.

No olvide que debe consumir dos cucharadas de aceite de oliva virgen al día.

LA VARIEDAD MEDIKALPRO

Los productos MEDIKALPRO son de gran calidad y están elaborados con Proteínas de Alto Valor Biológico. MEDIKALPRO presenta una selección muy amplia de sabores, en sobres, barritas, snacks.... para satisfacer todos los gustos.

En cada caja MEDIKALPRO encontrará una indicación del producto. Consulte en WWW.MEDIKAL.PRO para informarse de todas las novedades que vamos introduciendo en nuestro catálogo. Su médico le recomendará qué grupo de productos puede tomar en cada etapa.

-  Productos sin restricción, aptos para todas las etapas
-  Máximo 1 producto al día en etapa cetogénica
-  Prohibido en etapa cetogénica

Información sobre composición y alérgenos:



Productos GLUTEN FREE (<20 PPM)



Productos sin leche (*en la ficha técnica no aparece lactosa ni derivados lácteos como alérgeno ni como posible traza*)



Productos sin huevo (*en la ficha técnica no aparece como alérgeno ni como posible traza*)



Productos sin soja (*en la ficha técnica no aparece como alérgeno ni como posible traza*)



Productos apto para veganos





Bebida de cacao
(Caja de 5 o 7 sobres)



Bebida de capuchino
(Caja de 5 o 7 sobres)



Bebida de chocolate irlandés
(Caja de 7 sobres)



Bebida Café Frappé
(Caja de 7 sobres)



Café Frappé D-LUX
(Caja de 7 sobres)



Bebida de Cacao Vitalidad
(Caja de 7 sobres)



Chocolate a la taza
(Caja de 7 sobres)



Bebida de naranja
(Caja de 5 o 7 sobres)



Bebida de melocotón y mango
(Caja de 7 sobres)



Bebida de fresa y piña
(Caja de 7 sobres)



Bebida de piña colada
(Caja de 7 sobres)

POSTRES, YOGURES Y CREMAS



Crema de chocolate
(Caja de 7 sobres)



Crema de chocolate con
cereales crunchy
(Caja de 7 sobres)



Crema de chocolate negro
(Caja de 7 sobres)



Crema sabor a caramelito
(Caja de 7 sobres)



Flan de chocolate
(Caja de 5 o 7 sobres)



Bizcocho de chocolate
(Caja de 5 o 7 sobres)



Yogur sabor fresa
(Caja de 7 sobres)



Crema sabor a café
(Caja de 7 sobres)



SOPAS Y CREMAS



Crema de espárragos
(Caja de 7 sobres)



Crema de verduras
(Caja de 7 sobres)



Crema de pollo
(Caja de 5 o 7 sobres)



Crema de champiñones
(Caja de 7 sobres)



Sopa de buey con fideos
(Caja de 7 sobres)



TORTILLAS Y CREPS



Tortilla a las finas hierbas
(Caja de 7 sobres)



Tortilla de champiñones
(Caja de 5 o 7 sobres)



Tortilla sabor jamón y queso
(Caja de 7 sobres)





Nuggets de pollo
(Caja de 5 sobres)



Hamburguesa de aceitunas negras
(Caja de 3 envases)



Hamburguesa receta tradicional
(Caja de 3 envases)



Frankfurts vegetarianos
(Caja con 5 raciones)



Pavo curado
(5 unidades)



PASTA

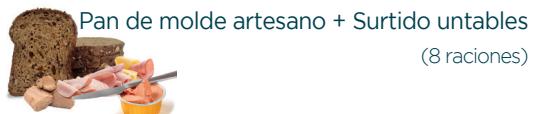


Fussilli de grano blanco (50 g)
(Caja de 4 envases)



Nidos de tallarines
(6 raciones de 50 g)

COMBIS



Pan de molde artesano + Surtido untables
(8 raciones)



Wrap + Salmón en su jugo (8 raciones)



Chocolate a la taza + Bizcocho de soletilla
(20 raciones)



Cracker de romero + Untables de queso (5 raciones)



Pizza + Salsa de Tomate y
Orégano (5 raciones)

SURTIDOS

SNACKS SALADOS



Crujiente de Queso
(Caja con 4 envases)



Snack salado de tomate y orégano
(Caja con 4 envases)



Cracker de romero
(Caja con 5 envases)



Snack crujiente de sésamo
(Caja con 4 envases)



Surtido de desayunos
(Caja de 7 sobres)



Surtido de bebidas frías
(Caja de 7 sobres)



Surtido de comidas principales
(Caja de 7 sobres)



Surtido de postres
(Caja de 7 sobres)



Barquillo de jamón y queso
(Caja con 5 envases)



Barquillo mascarpone
(Caja con 5 envases)



Chips sabor queso y cebolla
(1 bolsita 25 g)



Nachos de Queso Cheddar
(1 bolsita 25 g)



Cortezas de cerdo
(1 bolsita 25 g)



Surtido de tortillas
(Caja de 7 sobres)



Surtido de gofres
(Caja de 7 gofres)



Surtido de barritas
(Caja de 5 barritas)



Surtido de untables
(8 tarrinas de 25 g)



Surtido de untables
de queso
(8 tarrinas de 25 g)

Gofre sabor vainilla 21 g
(7 unidades)



Gofre sabor limón 21 g
(7 unidades)



Gofre sabor chocolate 21 g
(7 unidades)



Gofre sabor chocolate naranja 21 g
(7 unidades)



Gofre sabor yogur 21 g
(7 unidades)



Barquillo sabor coco
(5 envases)



Barquillo sabor cookies & cream
(5 envases)



Barquillo de vainilla
(5 envases)



Barquillo de chocolate
(5 envases)



Barrita de bizcocho tipo Cheese Cake de fresa con chocolate blanco (5 uds)



Barrita de bizcocho tipo Muffin con chocolate con leche (5 uds)



Barrita de bizcocho tipo Brownie con chocolate con leche (5 uds)



Barrita crujiente de cookies (5 uds)



Mini galletas sabor naranja (4 envases)



Mini galletas sabor vainilla y limón (4 envases)

Bolitas recubiertas de chocolate (4 env.)



Bolitas recubiertas de chocolate blanco (4 env.)

Sticks de chocolate
(Caja con 3 envases)



Cookie sabor naranja
(Caja de 5 unidades)



Veggie



Granola
(Caja con 4 envases)



Bizcocho de soletilla
(Caja de 7 unidades)



Tartetaleta de limón (Caja con 5 envases)

Tartetaleta de fresa y vainilla (Caja con 5 envases)

Tartetaleta de chocolate avellanas (Caja con 5 envases)



Barrita cerealizada de avellanas
(Caja con 6 envases)



Crock relleno de crema de chocolate y avellanas



Crock de chocolate blanco



Crock de chocolate negro y crema de coco



Barrita crunch chocolate con leche tipo "Toblerone" (6 uds)

Barrita crunch chocolate blanco tipo "Toblerone" (6 uds)



Palitos de chocolate
(Caja con 4 envases)



Choco cookie de chocolate con leche (6 uds)
Choco cookie de fresa (6 uds)



Wafer de coco recubierto de chocolate con leche
(Caja de 5 unidades)



Choco Break Wafer
(Caja de 5 unidades)



Tableta choco crunch
(Caja de 5 unidades)



Mini rosquillas de chocolate con leche (6 uds)
Mini rosquillas de chocolate blanco (6 uds)

REPOSTERÍA, PAN Y PIZZA



Croissant natural
(Caja de 3 unidades)



Media luna rellena de chocolate
(Caja de 3 unidades)



Protittone con pepitas de chocolate
(Caja de 4 unidades)



Brownie de avellanas
(Caja de 5 unidades)



Palmeras
(3 envases)



Palmeras de chocolate
(3 envases)



Bombones de Praliné de avellana
(Caja de 5 unidades)



Tostadas naturales
(Caja con 6 envases)



Tostadas de chocolate
(Caja con 4 envases)



Grisines
(Caja con 3 envases)



Base de pizza
(1 unidad)



Wrap
(6 unidades)



Pan multicereales
(Caja con 6 envases)



Panecillo ligero
(4 unidades)



Mini baguette
(4 raciones)



Pan de molde artesano con semillas
(8 raciones)

UNTABLES Y CONSERVAS

Veggie



Mermelada de fresa
(1 bote de 300 g)



Crema de chocolate y avellanas
para untar (envase de 240 g)



Mousse de atún, anchoa y pimiento
(tarrina de 115 g)



Untable de queso suave
(8 tarrinas de 25 g)



Untable de queso curado
(8 tarrinas de 25 g)



Untable de jamón york y queso
(8 tarrinas de 25 g)



Untable de jamón york
(8 tarrinas de 25 g)



Untable de pavo
(8 tarrinas de 25 g)



Untable de atún
(8 tarrinas de 25 g)



Salmón en su jugo
(3 latas)





Natilla de chocolate (1 unidad)

Natilla de vainilla (1 unidad)



Batido UHT de chocolate (1 unidad)

Batido UHT de vainilla (1 unidad)



Batido de moka

(1 brick)



Smoothie UHT de banana (1 unidad)



Smoothie UHT de fresa (1 unidad)

Smoothie UHT de mango (1 unidad)

Salsas



Ketchup light

(Caja de 12 sobres)



Mostaza light

(Caja de 12 sobres)



Salsa tipo mayonesa

(Caja de 12 sobres)



Salsa César

(Caja de 6 sobres)



Vinagreta de cítricos

(Caja de 6 sobres)



Salsa de tomate concentrado

con orégano (Bote de 110 g)



Salsa Boloñesa Vegana (Bote de 110 g)



ENVASES ECONÓMICOS



Bebida de cacao
(400 g - 16 raciones aprox.)



Chocolate D-Lux
(450 g - 17/18 raciones aprox.)



Bebida de capuchino
(400 g - 16 raciones aprox.)



Capuchino D-Lux
(450 g - 17/18 raciones aprox.)



Bebida de café Frappé
(400 g - 16 raciones aprox.)



Café Frappé D-LUX
(450 g - 17/18 raciones aprox.)



Bebida de chocolate irlandés
(400 g - 16 raciones aprox.)

Veggie



Bebida de chocolate con
pepititas
(450 g - 18 raciones aprox.)

Veggie



Bebida de vainilla y
almendras
(450 g - 18 raciones aprox.)



Bebida de melocotón
y mango
(400 g - 16 raciones aprox.)



Bebida de naranja
(400 g - 16 raciones aprox.)



Yogur sabor fresa
(400 g - 16 raciones aprox.)



Flan de limón
(400 g - 16 raciones aprox.)



Chocolate a la taza
(400 g - 16 raciones aprox.)



Crema de chocolate
(400 g - 16 raciones aprox.)



Crema de café
(450 g - 17/18 raciones aprox.)



Crema de vainilla
(400 g - 16 raciones aprox.)



Crema sabor a caramelito
(450 g - 17/18 raciones aprox.)



Crema de pollo
(400 g - 16 raciones aprox.)



Crema de verduras
(400 g - 16 raciones aprox.)



Tortilla sabor jamón y queso
(450 g - 17/18 raciones aprox.)

GALLETAS ARTESANALES *de*
CHOCOLATE *y* NARANJA (5 ud.)



GALLETAS DE MANTEQUILLA *y*
CHOCOLATE *con* LECHE (5 ud.)



GALLETA *de* CHOCOLATE *y*
VAINILLA (6 unidades)



CHOCOLATE NEGRO CRUNCH
(7 unidades)



MINI TABLETA DE CHOCOLATE
CON LECHE (7 unidades)



TABLETA *de* CHOCOLATE *con*
LECHE *con* TRIPTÓFANO (4 ud.)



FORMATOS ECONÓMICOS

Ahora podrás disfrutar de tus snacks dulces preferidos en formato económico



BURAQ (Taste of Gin) es nuestro primer lanzamiento de la línea de BEBIDAS ZERO que no aportan calorías, para que puedas continuar con tu dieta y disfrutar con los tuyos.

*Recuerda combinarlo con refrescos ZERO KCAL



DRY BLUE



CITRUS



STRAWBERRY

MEDIKALPRO pone a vuestra disposición los **Pack System** y los **Beauty Packs**. Ambos packs contienen el producto proteico y la suplementación necesaria para llevar a cabo la dieta durante 1 o 2 semanas.

Los **Pack System** son una opción cómoda y práctica para empezar la dieta en fase cetogénica y tener una primera toma de contacto con los productos **MEDIKALPRO**. Disponemos del mismo sistema de packs para todas las fases!

Los **Beauty Packs** están pensados para hacer un plan de choque o para acabar de perder aquellos molestos Kg que hemos ganado en vacaciones. Escoja la opción que más le interese.

Pack System by MEDIKALPRO

PUEDE CONSULTAR EL CONTENIDO DE LOS PACKS EN LA WEB WWW.MEDIKAL.PRO

TOP VENTAS: Fase 1 - Fase 2 - Fase 3

Pack de 1 semana de duración con los productos MEDIKALPRO más vendidos.

READY TO EAT: Fase 1 - Fase 2 - Fase 3

Pack de 1 semana de duración a base de productos listos para consumir MEDIKALPRO.

ECONÓMICO: Fase 1 - Fase 2 - Fase 3

Pack de 2 semanas de duración a base de productos en formato económico MEDIKALPRO.

Beauty Packs by MEDIKALPRO

PUEDE CONSULTAR EL CONTENIDO DE LOS PACKS EN LA WEB WWW.MEDIKAL.PRO

El pack **7 Days intense** está diseñado para mejorar los resultados de su tratamiento médico-estético con un plan de choque de 1 semana, con pérdidas de 2-3 Kg de media.

Empiece su plan de forma estricta con 5 *Functional food* al día y progresivamente incorpore alimentos tradicionales. Metodología:

- Los 2 primeros días = 5 tomas/día.
- El 3er día = 4 tomas/día.
- Los últimos 4 días = 3 tomas/día.

Escoja el suplemento que más se aadecue a su tratamiento:

Flacidez (HYALU PRO) Volumen (CAPTURE PRO)

	DÍAS 1-2	DÍA 3	DÍAS 4-7
DESAYUNO	X	X	X
1/2 MAÑANA	X	X	X
ALMUERZO	X		
1/2 TARDE	X	X	X
CENA	X	X	

Las casillas señaladas con una "X" indican los repasos en los cuales se debe tomar proteína MEDIKAL PRO. En el interior del pack encontrará toda la información necesaria, los alimentos permitidos y una propuesta de menú.

Beauty Packs -7 Days- intense

Mejore los hábitos alimenticios con un aporte extra de *Functional food* con proteínas con Alto Valor Biológico & Nutricosmétic adaptada a cada tratamiento.

Flacidez (HYALU PRO) Volumen (CAPTURE PRO)

El pack **10 Days** está diseñado para prolongar los resultados de su tratamiento médico-estético tomando 3 productos al día. Metodología:

- 3 tomas/día durante 10 días
 - 1 sobre para desayunar
 - 1 snack media mañana
 - 1 snack media tarde

	DURANTE 10 DÍAS		
DESAYUNO		X	
1/2 MAÑANA		X	
ALMUERZO			
1/2 TARDE			X
CENA			

Las casillas señaladas con una "X" indican los repasos en los cuales se debe tomar proteína MEDIKAL PRO. En el interior del pack encontrará toda la información necesaria, los alimentos permitidos y una propuesta de menú.

Beauty Packs -10 Days-

¿CÓMO COMPRAR?

REALICE SU PEDIDO

Escoja cualquiera de las siguientes opciones:

WWW.MEDIKAL.PRO

Regístrate como usuario pulsando en "Mi Cuenta". Necesitará su CÓDIGO MÉDICO (proporcionado por su doctor/a o a través de nuestra atención al cliente 972 511 350).

Escoja sus productos y añádalos a su cesta. Realice su pedido y continúe el proceso hasta finalizar su compra.

LLAMADAS TELEFÓNICAS

972 511 350

Tenga a mano su hoja de pedido

SERVICIO DE WHATSAPP

609 127 654 Se deben de enviar los datos personales del cliente juntamente con las fotografías visibles de la hoja de pedido cumplimentada.

Horario de atención: de lunes a jueves de 8:00h a 18:00h y viernes de 8:00h a 16:00h.

Horario de verano: desde la 2^a quincena de julio hasta finales de agosto: 8:00h a 15:00h.

972 504 744

Cumplimente la hoja de pedido con sus datos.

Escoja sus productos e indique en la casilla la cantidad que desea de cada producto.

Calcule el total de su pedido y seleccione la "Forma de pago".

Envíe la hoja al nº de fax indicado o por mail a: pedidos@medikal.pro



WEB



TELÉFONO



FAX

FORMAS DE PAGO

Una vez realizado su pedido mediante la forma de compra que haya elegido, usted podrá realizar el pago por cualquiera de las siguientes vías:



Sólo disponible para pedidos online



Añadir **15 €** sobre el total del pedido



Para agilizar la tramitación de su pedido envíe su justificante de transferencia al teléfono **609 127 654** o bien por email a: pedidos@medikal.pro Puede consultar nuestro nº de cuenta a través de: **609 127 654** o **972 511 350**.

ENTREGA

Una vez gestionado su pedido, le será entregado en la dirección indicada.



Plazo de entrega **24-48h***



Portes gratuitos para pedidos superiores a **45€** en Península y Baleares*.

Entrega gratuita antes de las 19 horas.

Entrega de **sábados**: **12 €** (horario de mañanas antes de las 11 horas).

*24-48 horas días laborables. Otras zonas, consultar plazos de entrega y tarifas de envío. Para más información sobre nuestra política de envíos, llamar a nuestro teléfono de atención al cliente o consultar en la página web.



MEDIKARE PRO

BEAUTY

- C8A5-5707 **CETO FAST** Acelera la entrada en cetosis y alarga su estado
- MPP-01 **Pack de Inicio + CETO FAST** Pack para entrar en cetosis
- C23A5-7060 **CAPTURE PRO** Ingestas copiosas
- C23A5-7050 **COMPLEX PRO + TYROSINE** Decaimiento
- C23A5-7020 **HYALU PRO + COLLAGEN 5000+Q10** Piel tersa y firme
- MK23A5-7090 **CollagenKare** Piel, cabellos y uñas
- MK8A5-5172e **Antiage_K** Antioxidante
- MK8A5-5720e **Derma Balance_K** Equilibrio de la producción sebácea

ALÉRGENOS	FORMATO
LECHE	4 x
	Pack para 2 días
	7 / 21 x
	7 / 21 x
PESCADO	7 / 21 x
PESCADO	21 x
	60 x
	60 x

HAIR

- HK8A5-7071e **AndroKare** (cápsulas) Caída del cabello androgénica (genética)
- HK8A5-7082e **VitaKare** (cápsulas) Caída del cabello de tipo estacional
- HK8A5-5703e **AreataKare** Caída del cabello areata (soporte al sistema inmunitario)
- HK8A5-5751e **CapiKare** Nutre y refuerza el cabello y las uñas
- HK8A5-5172e **Protect_K** Protector del cabello frente agresiones externas
- HK8A5-5251e **Repair_K** Cabellos dañados o quebradizos
- HK58A7-5728 **DailyKare** Champú protector del cabello
- HK58A7-5730 **PureKare** Booster Purificante piel sensible
- HK58A7-5731 **BalanceKare** Booster Anticaspa
- HK58A7-5729 **Hair LossKare** Booster Anticaída

ALÉRGENOS	FORMATO
	30 x
	60 x
	60 x
PESCADO	30 x
	60 x
	60 x
	250 ml
	30 ml
	30 ml
	30 ml

FERTILITY

- FK8A5-5712 **Ferty_Woman** Mejora la capacidad reproductiva
- FK8A5-5501 **Fertistim Plus** Mejora la capacidad reproductiva

ALÉRGENOS	FORMATO
	28 x
	60 x

PREGNANCY

- FK26A6-5611 **Antiestría Nature** Antiestriás

ALÉRGENOS	FORMATO
	200 ml

GYNECOLOGY

- FK58A7-5719 **LubriKare** Sequedad vaginal y falta de hidratación en la zona íntima pH neutro -
- FK58A7-5718 **IntimaKare** Gel para proteger y cuidar la zona íntima. Neutraliza los olores pH neutro -
- FK57A7-5717 **EssentialKare** Trastornos e irritaciones de la zona íntima aceite íntimo -

ALÉRGENOS	FORMATO
	125 ml
	250 ml
	30 ml

DERMA

- MK26A6-5601 **ZibaDerm** Pieles dañadas Hidratante intensa -

ALÉRGENOS	FORMATO
	100 ml

BENEFIT

- MK8A5-5042e **Blocker_K** Bloqueo de la absorción de grasas e hidratos
- MK8A5-5052e **Calm_K** Trastornos del sueño
- MK8A5-5271e **Circul_K** Problemas circulatorios y/o varices
- MK8A5-5301e **CLA_K** Reduce la grasa abdominal
- MK8A5-5706e **Colest_K⁺** Colesterol
- MK8A5-7050e **Complex_K** + L-Tirosina Decaimiento
- MK8A5-5713e **Curcuma_K** Inflamación articular o digestiva
- MK8A5-5011 **Drena_K** Retención de líquidos 
- MK8A5-5704e **Gluta_K** Intolerancias alimentarias
- MK8A5-5013 **Hepato_K** Detoxificación hepática 
- MK8A5-5153e **Probi_K** Confort digestivo 
- MK8A5-5081e **Sacia_K** Reduce la ansiedad de comer
- MK8A5-5024e **Slim_K** Reducción de peso
- MK8A5-5022e **Termogen_K** Quemagrasas

WOMAN

- FK8A5-5261 **Libi_K Woman** Ayuda al aumento de la libido femenina
- FK8A5-5531 **Meno_K** Ataca los 8 principales síntomas de la menopausia
- FK8A5-5321 **Onagra_K** Estabiliza los niveles hormonales femeninos

MAN

- MK8A5-5521 **Prostaben** Salud de la próstata
- MK8A5-5501 **Fertistim Plus** Aumenta la libido masculina y la potencia sexual

ELEMENTAL

- MK8A5-5231e **Ca & D3_Kare** Aporte de calcio
- MK8A5-5701e **D3_Kare** Huesos fuertes, absorción de calcio
- MK8A5-5702e **Fe_Kare** Anemia
- MK8A5-5212e **H Mg_Kare** Favorece el tránsito intestinal
- MK8A5-5221e **K_Kare** Equilibrio a nivel interno
- MK8A5-5211e **Mg_Kare** Cansancio por sobreesfuerzo
- MK8A5-5201e **Na_Kare** Equilibrio del organismo
- MK8A5-5192e **O3_Kare** Protector cardiovascular
- MK8A5-5242e **Vitamin_Kare** Multinutriente

PACKS DE TRATAMIENTOS

- FKPK-01 **PACK ÍNTIMO** (LubriKare + IntimaKare + EssentialKare)
- MPP-13 **PACK ANTICELULITIS** (2x Drena_K + 1x Termogen_K)

ALÉRGENOS FORMATO

	60 x 
PESCADO	60 x 
	60 x 
	60 x 
	30 x 
	60 x 
	60 x 
	500 ml 
	60 x 
	200 ml 
	60 x 
	60 x 
	60 x 
	60 x 

ALÉRGENOS FORMATO

	60 x 
	30 x  + 30 x 
	60 x 

ALÉRGENOS FORMATO

	30 x 
	60 x 

ALÉRGENOS FORMATO

	60 x 
	60 x 
	60 x 
	60 x 
	60 x 
	60 x 
	60 x 
PESCADO	60 x 
	60 x 

ALÉRGENOS FORMATO PVP CANTIDAD TOTAL

	125 ml + 250 ml + 30 ml
	2 x 500 ml + 60 



972 511 350
WWW.MEDIKAL.PRO
pedidos@medikal.pro



Horario de atención al cliente:
de lunes a jueves de 8:00h a 18:00h y viernes de 8:00h a 16:00h
Horario de verano: desde la 2^a quincena de julio hasta finales de agosto: 8:00h a 15:00h.