
FAVORITOS

PROZIS

PAULAGON

código descuento

PG NUTRICIÓN

HARINA DE AVENA INSTANTÁNEA

Ideal para hacer bizcochos, pancakes, donuts, porridge... Podéis encontrar desde la harina de avena neutra hasta con sabores que están muy acertados: galleta, nutchoc, praliné de chocolate y vainilla.

Enlace: prozis.com/191Zx

HARINA DE AVENA INTEGRAL

Tiene la misma utilidad que la anterior y por sus sabores, trocitos de chocolate y alta saciedad es mi harina favorita. Sabores top: bombón, brownie chocolate, nutchoc, palomitas caramelizadas, pepitas de chocolate y tarta de limón.

Enlace: prozis.com/191ZQ

COPOS DE AVENA FINOS

Copos de avena 100% integrales y sin adulterar. También están disponibles en copos gruesos. Con ellos puedes prepararte galletas saludables con plátano y crema de cacahuete, gachas de avena (calientes o frías), hacer una capa crujiente por encima de tu postre...

Enlace: prozis.com/198Jx

HARINA DE PLÁTANO (SIN GLUTEN)

Estupenda harina 100% de plátano ideal para las personas celiacas o para aquellos que les gusta hacerse pancakes, galletas, gofres, tortitas... con este sabor

Enlace: prozis.com/198Kc

HARINA DE COCO

se elabora con cocos de alta calidad y cultivados de forma orgánica para añadir sabor, textura y nutrición únicos a todas tus recetas (galletas, crepes, pancakes, brownies...)

Enlace: prozis.com/198Kc

HARINA DE ALMENDRA

Como el resto de harinas, es elaborada 100% por almendras y de origen orgánico. Su utilidad también es la misma que las mencionadas con anterioridad.

Enlace: prozis.com/198Kc

HARINA DE QUINOA (SIN GLUTEN)

La harina de quinoa conserva muchas de las propiedades naturales de este alimento gracias a su proceso de producción relativamente sencillo.

Enlace: prozis.com/198L4

PRE-ENTRENO, QUEMA GRASA Y CREATINA



PRE ENTRENO (CON ESTIMULANTE)

Es la opción para cuando buscamos un impulso de cara a nuestros entrenamientos intensos. Lleva Beta-alanina, por lo que vas a notar picores en el cuerpo, es algo normal e inocuo. Hay que tener en cuenta la cantidad de cafeína que tiene. No tomar junto a quema grasas.

Enlace: prozis.com/1925Z



QUEMA GRASA ★

Cápsulas para perder peso con estimulantes e ingredientes adecuados como: extracto de raíz de diente de león, extracto de té de hoja verde y cafeína. Dosis recomendada diaria: 1 dosis por la mañana.

Enlace: prozis.com/18TZp



DIURÉTICO

Diurético con ingredientes naturales que ayuda a disminuir la retención de líquidos, facilita el trabajo de los riñones en la eliminación de desechos y exceso de líquidos.

Enlace: prozis.com/18TYf



CÁPSULAS CONTROL DE APETITO

Con 5 ingredientes activos muy conocidos por sus efectos: glucomanano, alubia blanca, GABA, vitamina B6 y cromo. En el contexto de una dieta hipocalórica, favorece la pérdida de peso. Dosis: 2 cápsulas al día (1 antes de la comida y otra antes de la cena junto con 1-2 vasos de agua).

Enlace: prozis.com/1c4Wc



GLUCOMANANO

El glucomanano es una fibra 100% natural. Se trata de una fibra hidrosoluble que puede absorber gran cantidad de agua. Se toma con abundante agua, antes de las comidas, las fibras de glucomanano se expanden en el estómago. Dosis: 1g antes de la comida y cena.

Enlace: prozis.com/1c4XF



CREATINA CREAPURE EN POLVO ★

100% creatina monohidrato pura. La ciencia ha demostrado que la creatina cumple con todos los requisitos para ser considerada un suplemento seguro y extremadamente valioso que aumenta tu rendimiento (siempre que se consuma de forma continua). Dosis recomendada: 0,08 g x kilo de peso corporal. (Ejemplo: peso 60 kg, debo tomar 4,8 g). La puedes añadir al yogur, al batido de proteínas, tomarla directamente con agua...

Enlace: prozis.com/19269



PROTEÍNA REAL WHEY (CONCENTRADO)

La proteína de suero proveniente de la parte proteica de la leche. Mis sabores preferidos son: chocolate y avellanas, chocolate blanco, brownie, stracciatella y caramelo con café.

Enlace: prozis.com/19201



PROTEÍNA IMPACT WHEY ISOLATE (AISLADO) ★

Con unos valores más bajos de carbohidratos y grasas que el concentrado aunque ambos tienen un sabor muy parecido. Hay que tener en cuenta que este hecho no indica que sea mejor proteína pero la absorción sí es más ligera. Sabor favorito: doble chocolate.

Enlace: prozis.com/1920p



PROTEÍNA CLEAR WHEY ISOLATE (HIDROLIZADO)

Son sabores más refrescantes. La proteína de más fácil digestión y asimilación. Una buena opción si tenemos una sesión de entreno pronto y si nos gusta mezclarla con agua fría.

Enlace: prozis.com/1920v



PROTEÍNA THE WHEY (MEZCLA DE LAS 3 PROTEÍNAS) ★

Esta es mi proteína, es una mezcla de las 3 anteriores (concentrada, aislada e hidrolizada). De sabores, los más destacados para mi gusto es el de chocolate con avellanas.

Enlace: prozis.com/1920N



PROTEÍNA VEGANA

La alternativa para aquellos que no consuman nada de origen animal. Hay de soja, de arroz y de guisantes con infinidad de sabores a elegir. En cuanto a valores, mi recomendación es de la soja (no he probado ninguna).

Enlace: prozis.com/1920T



NACHOS PROTEICOS DE QUESO CHEDDAR

Nachos proteicos elaboradas con soja. Cada bolsita contiene 11,25g de proteína y tan solo 98 calorías. Ideal para esos momentos en los que queremos picotear sin excedernos calóricamente.

Enlace: prozis.com/191VN



PAPAS PROTEICAS ★

Papas proteicas elaboradas con soja. Cada bolsita contiene 11,25g de proteína y tan solo 100 calorías. Ideal para esos momentos en los que queremos picotear sin excedernos calóricamente. Todos los sabores están de diez: barbacoa, pimentón, cebolla y queso, sal marina y pimienta, sal marina y vinagre y chile dulce y crema agria.

Enlace: prozis.com/191VB



CHIPS DE LENTEJAS Y PROTEÍNA DE GUISANTES

chips hechos a base de proteína de guisantes y harina de lentejas con tan solo 96 calorías y 11 gramos de proteína. Esta opción es igual de estupenda que las dos anteriores.

Enlace: prozis.com/191Vv



CREMAS DE FRUTOS SECOS

Cremas de pistacho, de almendra y de anacardo. Son una excelente fuente de grasas y están elaboradas simplemente con frutos secos tostados. Las puedes untar en tostadas o añadir en tus bowls.

Enlace: prozis.com/191Vp



AVELLANAS Y ALMENDRAS TOSTADAS Y PICADAS

Avellanas y almendras picadas Ideales para incorporar en tus bowls o vasitos con yogur y fruta.

Enlace: prozis.com/19dnp



CREMA DE CACAHUETE

Cremas de cacahuete cremosas o crujientes, elaboradas 100% con cacahuetes.

Enlace: prozis.com/19dpL



CACAHUETE EN POLVO

Si te gusta el cacahuete, esta es una increíble opción ya que tiene un 70% menos de grasa que la mantequilla de cacahuete. ¿Cómo lo utilizo? yo lo añado al queso fresco batido o al yogur natural o bien hago un crema tipo Nutella (4 cucharaditas de cacahuete en polvo, 1 cucharadita de cacao en polvo desgrasado, chorrito de leche y unas gotitas de endulzante).

Enlace: prozis.com/191V6

SIROPES, SALSAS Y MERMELADAS



SIROPE SIN AZÚCAR ★

Sirope sin azúcar y sin grasas, perfecto para agregar en las tortitas o pancakes, en tus bowls...

Enlace: prozis.com/191TW



SALSA TERIYAKI SIN AZÚCAR

Salsa riquísima con estupendos ingredientes ideal para acompañar a tus platos de salmón con verduras y arroz, al pollo o a las gambitas.

Enlace: prozis.com/191Tr



MERMELADAS SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Ideal para untar en tu tostada o añadir una cucharadita en los bowls. Sabores: calabaza y canela, fresa, melocotón y tomate.

Enlace: prozis.com/191W9

SEMILLAS Y FRUTA DESHIDRATADA



SEMILLAS DE CHÍA

Las semillas de chía son una excelente fuente de fibra y de proteínas. Ideales para añadir las a tus porridges. También hay de linaza y de calabaza.

Enlace: prozis.com/19dsK



MIX DE SEMILLAS Y FRUTAS

Semillas de calabaza, de girasol, de lino, pasas sin semillas y bayas de goji.

Enlace: prozis.com/19dtZ



COCO DESHIDRATADO

El coco tiene una excelente combinación de grasas saludables, proteínas, hidratos de carbono y fibra. Puedes añadirlo a tus bowls junto con yogur y granola. También está disponible en coco rallado.

Enlace: prozis.com/19dvR

YUMMY DROPS (SABORIZANTE-ENDULZANTE) ★

Ideal para dar sabor y dulzor a recetas sin añadir calorías. Lo utilizo en el café con leche, en el yogur natural, en cualquier bizcocho, pancakes, tartas de queso... Con unas gotitas es suficiente, ¡no te pases con la cantidad! Mis sabores preferidos son el de caramelo, crema inglesa, pastel de nata, galletas y crema, praliné, sirope de arce y vainilla.

Enlace: prozis.com/191VZ

MUESLI PROTEICO DE CHOCOLATE

Con copos de espelta, soja, avena y maíz, son ideales para añadir en tus desayunos.

Enlace: prozis.com/191WF

COPOS DE MAÍZ CON CHOCOLATE ALTO EN PROTEÍNAS ★

Con copos de maíz tostados altos en proteína y con bolitas de chocolate. También los tienes con chocolate negro y cacahuete.

Enlace: prozis.com/191X2

MUESLI ALTO EN PROTEÍNAS DE CHOCOLATE

Muesli con copos de espelta, avena integral, trigo, maíz y proteína de soja con chocolate. También hay de caramelo, chocolate y coco, fresas y chocolate blanco.

Enlace: prozis.com/191Xw

MINI PROTEIN COCOA PUFFIES

Son una manera fácil de aportar más proteína, sabor, textura y color a tu dieta equilibrada. Elaborado con proteína de soja es ideal para añadir en los batidos, yogures, bowls, bolitas energéticas, muesli, gachas...

Enlace: prozis.com/19dxt

WHEY PROTEIN PUFFIES

Elaborado con harina de arroz y aislado de proteína de suero de leche. Son pequeños trozos ricos en proteínas y bajos en grasas, perfectos para cualquier dieta equilibrada.

Enlace: prozis.com/19gnD

CACAO NIBS

Pedazos de cacao orgánico sin edulcorantes ni azúcares añadidos. Añadir 1-3 cucharaditas a avena, muesli, granola y postres.

Enlace: prozis.com/19gpH



PANES Y PASTAS



PANES DE MOLDE ★

Panes de molde estupendos de muesli, multicereal y algarroba.

Enlace: prozis.com/191XC



PAN DE HAMBURGUESA ★

Pan de hamburguesa de multicereales y de semillas de sésamo.

Enlace: prozis.com/191XV



BAGELS ★

Pan bagel con multicereales.

Enlace: prozis.com/191Y0



BASES DE PIZZAS ★

Bases de pizza y piadinas con aceite de oliva virgen extra.

Enlace: prozis.com/191Yh



MASA DE PIZZA ALTA EN PROTEÍNAS

Masas de pizza con menos hidratos de carbono y más proteínas.

Enlace: prozis.com/191Yn



SPAGUETTIS ALTOS EN PROTEÍNA

Spaguettis altos en proteína y bajos en carbohidratos elaborados con proteína de soja.

Enlace: prozis.com/191Yt



PASTA KONJAC

Opción de "pasta" muy baja en calorías (8 kcal por cada 100 g). Hay que tener en cuenta que su sabor no es 100% igual que el de la pasta, tampoco es nutritiva y no sacia mucho pero es una estupenda opción si la queremos incorporar en alguna cena.

Enlace: prozis.com/191Yz

PLATOS DE COMIDA PREPARADA



POLLO TIKKA MASALA

Espectacular plato listo para comer con tan solo 392 kcal y 30 g de proteína.

Enlace: prozis.com/1921g



POLLO CON VERDURAS SALTEADAS

Pollo con judías verdes, cebolla, pimientos y salsa de soja. Otra estupenda opción con tan solo 316 kcal.

Enlace: prozis.com/1921g



POLLO CON MIEL, MOSTAZA Y BRÓCOLI

Pollo con salsa de mostaza y miel con tan solo 328 kcal y más de 30 g de proteína

Enlace: prozis.com/19251



CHILI VEGANO

Plato elaborado con judías verdes, seitán, cebolla roja, alubias, pimientos y especias (entre ellas la cayena).

Enlace: prozis.com/19251



PASTA CON CARNE DE VACUNO A LA BOLOÑESA

Carne de vacuno a la boloñesa con cebolla, champiñones, coliflor y pasta. Estupenda opción con menos de 400 kcal.

Enlace: prozis.com/19248



FILETE DE MERLUZA CON ARROZ

Filete de merluza con guiso de cebolla y arroz basmati. Otra genial ideal de comida completa con tal solo 379 calorías.

Enlace: prozis.com/19248



BACALAO A LA BRÁS

Bacalao con cebolla, patatas al horno, puerro y aceitunas picadas. Riquísimo plato con tan solo 369 calorías.

Enlace: prozis.com/19248

PLATOS DE COMIDA PREPARADA



descuento
PAULAGON



BOWL DE SALMÓN Y QUINOA

Espectacular plato listo para comer con salmón, calabacín, pimiento rojo, quinoa maíz dulce cebolla, garbanzos, perejil y hierbabuena. Tan solo tiene 393 calorías.

Enlace: prozis.com/1923Y



POLLO AL CURRY

Otra genial alternativa con 380 calorías.

Enlace: prozis.com/1923Y



PASTA AL HORNO CON QUESO FETA

Pasta con tomatitos y queso feta con 437 calorías, una opción más estupenda.

Enlace: prozis.com/1923G



BOWL DE POLLO CON BULGUR

El bulgur es un alimento elaborado a partir del trigo. Otra magnífica alternativa con 423 kcal y 35 g de proteína.

Enlace: prozis.com/1923G



POLLO CON PASTA AL PESTO

Fusilli al pesto estupendo con 436 calorías y casi 40 g de proteína.

Enlace: prozis.com/1923G



MERLUZA CON PURÉ DE BATATA Y BRÓCOLI

Filete de merluza con puré de batata y brócoli cocido con 337 calorías.

Enlace: prozis.com/1924K



SALMÓN CON PASTA Y ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATES CHERRY

Salmón acompañado de pasta y ensalada con 531 calorías y más de 30 g de proteína

Enlace: prozis.com/1924K

HELADOS



HELADO DE MANZANA VERDE

Helado de hielo con tan solo 42 kcal.

Enlace: prozis.com/191YG



FRUIT DROPS

Perlas de fruta concentrada congelada, sin azúcares añadidos, que funcionan como aromatizante natural del agua.

Enlace: prozis.com/191Z3



SORBETE DE AÇAÍ

Delicioso, nutritivo, bajo en grasas y sin azúcares. Este sorbete vegano no contiene lácteos con solo 40 kcal por ración (36 g). Su ingrediente principal es la pulpa de açaí.

Enlace: prozis.com/191YS



YOGUR HELADO

Contiene un 35% de yogur, además de caseinato y suero de leche, es rico en proteínas, bajo en azúcares y grasas y sin colorantes. Sabores disponibles: stracciatella, fruta de la pasión y fresa.

Enlace: prozis.com/191YY



HELADOS BAJOS EN AZÚCARES ★

A diferencia del resto, estos helados sí contienen azúcar pero sus calorías son bajitas: el de caramelo y crema de cacahuete tiene 86 kcal y el de chocolate y avellanas 97 kcal.

Enlace: prozis.com/1c4Tz



BARRITAS

ZERO BREAK ★

La mejor barrita que he probado hasta la fecha. Me atrevería a decir que está mucho más rico que el Kit Kat original. Al igual que el resto de barritas del mercado, sus ingredientes no son los más adecuados pero están libres de aspartamo y de azúcares añadidos.

Enlace: prozis.com/198Nb



PROTEIN WAFER ★

La otra barrita por excelencia: barquillos crujiente y relleno de vainilla o de chocolate.

Enlace: prozis.com/1fFCk



GELATINAS



PREPARADO DE GELATINA SIN AZÚCAR

Preparado de gelatina proteica por su alto contenido en colágeno hidrolizado. Ideal para prepararte un postre bajo en calorías y alto en proteínas. Sabor sandía, fresa o tropical.

Enlace: prozis.com/19Qch



PREPARADO DE GELATINA SIN AZÚCAR

Más bajo en proteínas que el anterior pero igual de buena opción. Sabor sandía, melón, naranja, piña y tropical.

Enlace: prozis.com/19QhV



CARNE

PECHUGA DE POLLO O PAVO COCIDA PREMIUM ★

Estupenda opción para esos días en los que no tenemos tiempo de preparar el pollo o el pavo. Con opción de pollo o pavo al natural o con tomate.

Enlace: prozis.com/19Qjt



HAMBURGUESA 100% DE POLLO ★

De las mejores hamburguesa del mercado, cuyo ingrediente único es la carne de pollo. Tiene un porcentaje de grasa inferior a 2%. Debes sazonarlas antes de consumirlas.

Enlace: prozis.com/19Qk8



HAMBURGUESA 100% DE PAVO

igual de excelente que la anterior pero cuyo ingrediente único es la carne de pavo. Tiene un porcentaje de grasa inferior a 1%.

Enlace: prozis.com/1c4S2



VITAMINAS



VITAMINA B12

Si llevas una alimentación vegana, debe ser indispensable en tu día a día.

Enlace: prozis.com/1925v



VITAMINA D3

Una de las vitaminas con mayor déficit en la población actual. Si no te expones demasiado al sol por tus hábitos o lugar.

Enlace: prozis.com/1925B



OMEGA 3

Cuando tu consumo de pescado es muy reducido, debe ser un básico.

Enlace: prozis.com/1925H



MULTIVITAMÍNICO

No es necesario si llevamos una alimentación variada de alimentos recomendables pero puede ser interesante en casos de deficiencias.

Enlace: prozis.com/1925T

TOP DEPORTIVO

Prenda con efecto segunda piel, con posibilidad de incorporar copas acolchadas y de sujeción media. Lo tengo en la talla M y en varios colores.

Enlace: prozis.com/1cPI9

LEGGINGS DE CINTURA ALTA PEACH PERFECT

Esta línea Peach perfect potencia visualmente las curvas y el glúteo. Compresiva y elástica, no transparenta el sudor: Lo tengo en la talla S.

Enlace: prozis.com/1kC7D

SUJETADOR DEPORTIVO STUDIO TIME

Prenda sin costuras, elástica, de sujeción media y con posibilidad de incorporar copas acolchadas. Lo tengo en la talla M.

Enlace: prozis.com/1kC7Q

LEGGINS DE CINTURA ESTÁNDAR PEACH PERFECT

Mismas características que los anteriores pero de cintura estándar. Los tengo en la talla S.

Enlace: prozis.com/1kC7K

SUJETADOR DEPORTIVO ALPINE

Top sin costuras, elástica, de sujeción media y con posibilidad de incorporar copas acolchadas. Lo tengo en la talla M.

Enlace: prozis.com/1kC8c

LEGGINGS DE CINTURA ALTA PEACH PERFECT

Mismas características que los anteriores y de cintura estándar. Los tengo en la talla S.

Enlace: prozis.com/1kC8p

CAMISETA CORTA ALPINE

Camiseta sin costuras, elástica, ajustada y muy favorecedora. Lo tengo en la talla M.

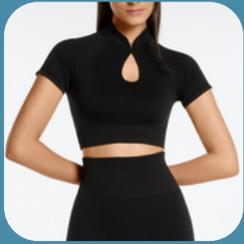
Enlace: prozis.com/1kC8H



LEGGINS DE CINTURA ESTÁNDAR PEACH PERFECT

Seguimos con las mismas características inmejorables de los leggings anteriores. Los tengo en la talla S.

Enlace: prozis.com/1kC8N



CAMISETA CORTA ALPHA

Camiseta sin costuras, elástica y muy favorecedora. Siempre está agotada. La tengo en la talla M.

Enlace: prozis.com/1kC9g



CAMISETA CORTA BFF

Mismas características que la anterior. La tengo en la talla M.

Enlace: prozis.com/1kC9s



CAMISETA CORTA SESSION

Camiseta con las mismas características que el resto. La tengo en la talla M.

Enlace: prozis.com/1kC9F



SUJETADOR DEPORTIVO WAVY

Sin costuras, elástico, cómodo, buena sujeción y muy sexy. Lo tengo en la talla M.

Enlace: prozis.com/1kC9L



SUJETADOR DEPORTIVO BFF

Top sin costuras y un básico en nuestro armario. Lo tengo en la talla M.

Enlace: prozis.com/1kCb7



CAMISETA SIN MANGAS INFINITY

Camiseta sin costuras, ligera y muy elástica. Lo tengo en la talla S.

Enlace: prozis.com/1kCb7