

# LISTA DE CARBOHIDRATOS

## Instrucciones Lista Amarilla

Importante seguir las instrucciones de manera constante para garantizar efectividad en el tratamiento con **Alimentación Molecular**.

### MÁXIMO 5 AL DÍA

Espera de 2-4 horas entre cambio y cambio de ingrediente o producto del mismo color. No superar 5 tipos de carbohidrato en 24 horas.

# 1

### FRUTAS

Las frutas deben ser consumidas en su estado sólido (no se consumir en extractos, infusiones ni jugos)

# 2

### NO MEZCLAR EL MISMO COLOR

No se recomienda la mezcla de ningún amarillo o carbohidrato así este se consume en menor cantidad.

# 3

### PORCIONES: FASE 0

Si no se siente saciedad con la porción sugerida es viable aumentar la cantidad para evitar mezclar CARBOHIDRATOS.

# 4

## PORCIONES

\*Las medidas de las raciones son: 1 cucharada (15 gramos), 1 cucharadita (10 gramos), 1 plato (120 gramos), 1 pocillo (200 gramos), unidad comercial (ración de venta comercial)



[www.AlimentacionMolecular.org](http://www.AlimentacionMolecular.org) - (+57) 315 362 4888

Todos los derechos reservados © Alimentación Molecular S.A.S. 2022 – Bogotá Colombia | Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización.



## FRUTAS (ENTERAS) Y LÁCTEOS



Ciruela roja 3 unidades



Ciruela amarilla 3 unidades



Ciruela morada 2 unidades



Manzana verde 1 unidad



Pera verde 1 unidad



Naranja valenciana 1 unidad



Mango verde 100 gramos



Uchuva 10 unidades



Guayaba manzana 1 unidad



Uvas isabelinas 10 unidades



Melón verde 100 gramos



Granadilla 2 unidades



Zapote 1 unidad



Carambola 1 unidad



Uvas verdes sin semilla 10 unidades



Arándanos 10 unidades



Yogurt Taeq sin azúcar 240cc



Yogurt Colanta Slight 240cc



Yogurt Colanta Benecol 240cc



Yogurt Colanta Griego sin azúcar 240cc



Yogurt Pasco Griego sin azúcar 240cc



Yogurt Finesse regular 240cc



Yogurt Finesse griego 240cc



Yogurt Griego Sketos sin azúcar 240cc



Yogurt Tapioka sin azúcar 240cc



Yogurt Yosi sin azúcar 240cc



Yogurt Latti Vital 0 azúcar 240cc



Yogurt descremado Mulai 240cc



Yogurt Griego FitHub con Stevia 240cc



Yogurt Griego SanMartin sin azúcar 240cc



Yogurt Griego Snack Fit me 240cc



Yogurt Casero en leche descremada sin azúcar 240cc



Yogurt Griego casero sin azúcar adicionada 240cc



[www.AlimentacionMolecular.org](http://www.AlimentacionMolecular.org) - (+57) 315 362 4888



## CEREALES Y ALMIDONES



Arroz blanco regular 100g



Arroz parbolizado 100g



Arroz salvaje 100g



Arroz negro 120g



Arroz Basmati 120g



Arroz RiceSelect RoyalBlend 100g



Arepa blanca maíz peto sin azúcar 100g



Arepa Doña paisa unidad grande



Arepa Don maíz artesanal unidad grande



Arepa harina pan blanca unidad 100g



Arepa de harina de yuca sin azúcar 100g



Arepa de yuca La Cajonera unidad grande sin queso



Arepa de yuca JoyFuds sin queso unidad



Avena en hojuelas Quacker 100g



Cereal Amaranto POP Bioplaza 100g



Avena POP SuperCereales 100g



Avena Don Pancho 100g



Avena en hojuelas Millers Frutos rojos sin azúcar 100g



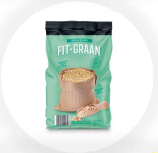
Avena en hojuelas Toning 100g



Avena en hojuelas Why Not 100g



Avena en Hojuelas Alkosto 100g



Avena en hojuelas FIT GRAAN 100g



Avena en hojuelas Ekono 100g



Avena en hojuelas Éxito 100g



Bocadillo sin azúcar Konfit 1 unidad



Bocadillo Doña Guayaba light 1 unidad



Cuadritos de avena Taeq 30g



Harina de Yuca Miah Natural Food 100g



Plátano verde 150 gramos al gusto



Papa sabanera, pastusa 2 unidades medianas



Papa Criolla 3 Unidades grandes



Yuca en astilla precocida o cruda 3 astillas medianas



Papa Guatila o Cidra unidad mediana



Papa tipo Ñame 1 unidad grande



[www.AlimentacionMolecular.org](http://www.AlimentacionMolecular.org) - (+57) 315 362 4888



## PANADERÍA Y SNACKS



Pan tipo Francés sin azúcar 100g



Pan Bimbo Fit 2 tajadas



Pan Maxli centeno 2 tajadas (25g c/u)



Pan Negro Centeno Maxli 2 tajadas



Pan VivaLight light en sodio 2 tajadas



Pan de Yuca sin azúcar 100 gramos



Pan de arroz con coco FodantCakes 2 tajadas



Pan Taeq Cero azúcar 2 tajadas



Pan COMAPAN sin azúcar añadida 2 tajadas



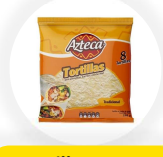
Galleta de arroz inflado Karavansay 2 unidades



Tortilla de harina tipo Wrap 2 unidades pequeñas



Tortilla Wrap Bimbo regular 2 unidades pequeñas



Tortillas Azteca regular 2 unidades pequeñas



Tortillas Sary de maíz 2 unidades pequeñas



Nachos Integrales Azteca 200 gramos



Rosquitas de Yuca Spiga 2 paquetes



Rosquitas Cronch FritoLay 2 paquetes



Detodito mañanita 2 paquetes



Rosquita Integral Deli Sinu 2 paquetes



Chips de Yuca Gold Chips 2 paquetes



Yucas Monterojo 2 paquetes



Platanitos verdes Natuchips 2 paquetes



Patacones crocantes Nack Crew 2 paquetes



Platanitos Lima Limón Monterojo 2 paquetes



Platanitos El jefe 2 paquetes



Chips de plátano verde 150 gramos



Pasta Monticello variedad 100 gramos



Pasta Barilla variedad 100 gramos



Pasta de Maíz Dorado 100 gramos



Base de Pizza Integral Ditalia 2 unidades



Pasta a base trigo genérica 120g



Base de lasaña genérica 120g



[www.AlimentacionMolecular.org](http://www.AlimentacionMolecular.org) - (+57) 315 362 4888



## LEGUMINOSAS Y OTROS



Arveja verde  
120g



Arveja amarilla  
120g



Habas verdes  
120g



Lenteja común  
120g



Lenteja rosada  
120g



Frijol rojo,  
negro, blanco  
120g



Soya grano 120g



Quínoa grano  
120g



Garbanzo común  
120g



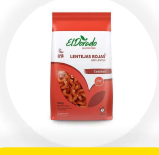
Semillas de chía  
120g



Pasta de arveja  
El Dorado 120g



Pasta de  
garbanzo El  
Dorado 120g



Pasta de lenteja  
roja El Dorado  
120g



Harina de soya  
sin azúcar 100g



Pan de  
Hamburguesa  
Alpes unidad



Pan trenza  
Siempre Natural  
unidad



Tostadas  
Mantequilla  
Fitcook 3  
unidades



Kasabe Come  
Sano 2 unidades



Pan de Yuca  
Horneaditos 2  
unidades



Harina pan maíz  
blanco 100g



Deditos de Yuca  
FitHub 2  
unidades



Benditos Pop Del  
Origen 2  
unidades



Pan Croissant  
Many 2 unidades



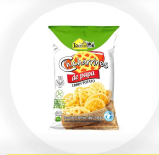
Pan Tajado  
FitGarten avena  
2 tajadas



Mini Waffle  
FitGarten 2  
unidades



Waffles Sunrise  
2 unidades



Chicharrines  
Karavansay 2  
unidades



Harina de chía  
100g



[www.AlimentacionMolecular.org](http://www.AlimentacionMolecular.org) - (+57) 315 362 4888