

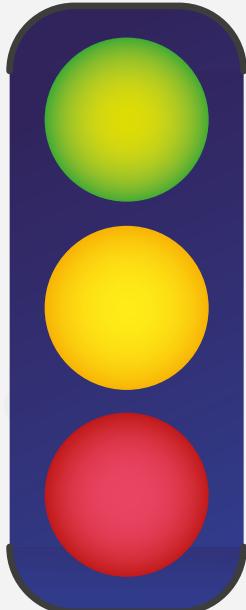
MEDOPS  
GROUP

¡Come rico y seguro  
con PKU!





*¡Soy Súper GoLike Plus y  
estoy aquí para enseñarte  
a comer rico y seguro con  
PKU!*



**Verdes: muy bajos en fenilalanina**

¡Come tranquilo, puedes repetir!

---

**Amarillo: contenido moderado de fenilalanina**

¡Aquí cuenta la cantidad, disfrútalos con medida!.

---

**Rojos: muy altos en fenilalanina**

¡Evitalos, tu cuerpo estará mas feliz sin ellos!

## PKU GoLike Plus y los alimentos verdes:

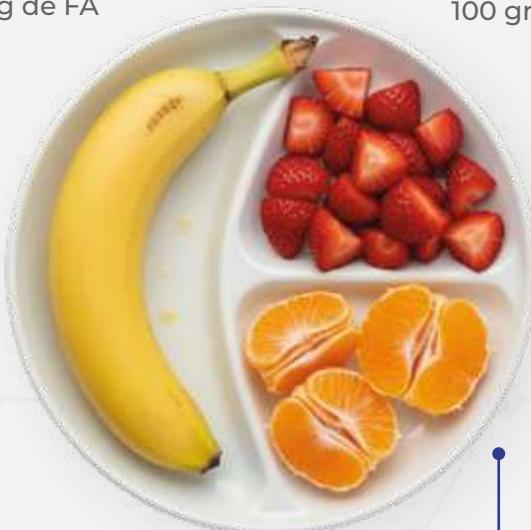
Tus aliados para estar sano

### Platano seda

120 gr = 59mg de FA

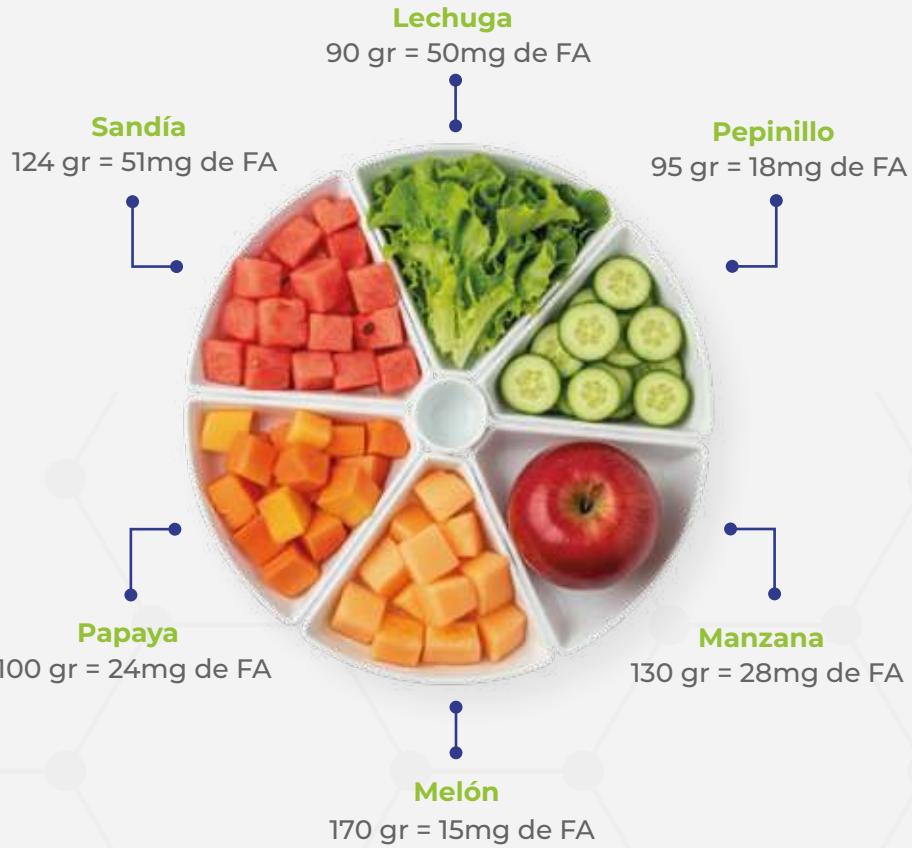
### Frutilla

100 gr = 19mg de FA



### Mandarina Patateña

60 gr = 24mg de FA



### **Yuca**

70 gr = 18mg de FA

### **Chifle**

45 gr = 20mg de FA

### **Remolacha**

60 gr =  
28mg de FA

### **Tomate riñon**

110 gr =  
30mg de FA

### **Zanahoria cruda**

90 gr = 55mg de FA

### **Cebolla**

97 gr = 24 mg de FA



**Con PKU GoLike Plus equilibra tu dieta,**  
incluso cuando comes porciones pequeñas  
de estos alimentos.

**Choclo**

30 gr = 45mg de FA



**Mote**

30 gr = 47mg de FA



**Arroz**

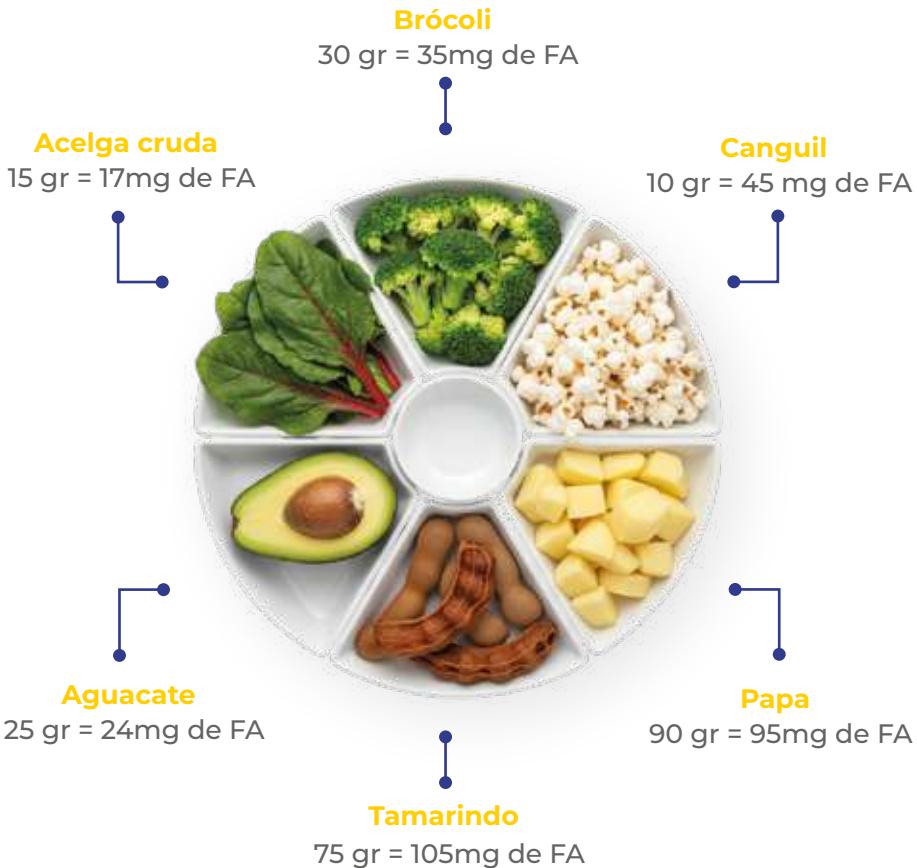
50 gr = 60mg de FA



**Camote**

80 gr = 62mg de FA





**Estos alimentos no son parte de tu dieta PKU**

tu superfórmula GoLike Plus se encarga de  
darte lo que tu cuerpo necesita

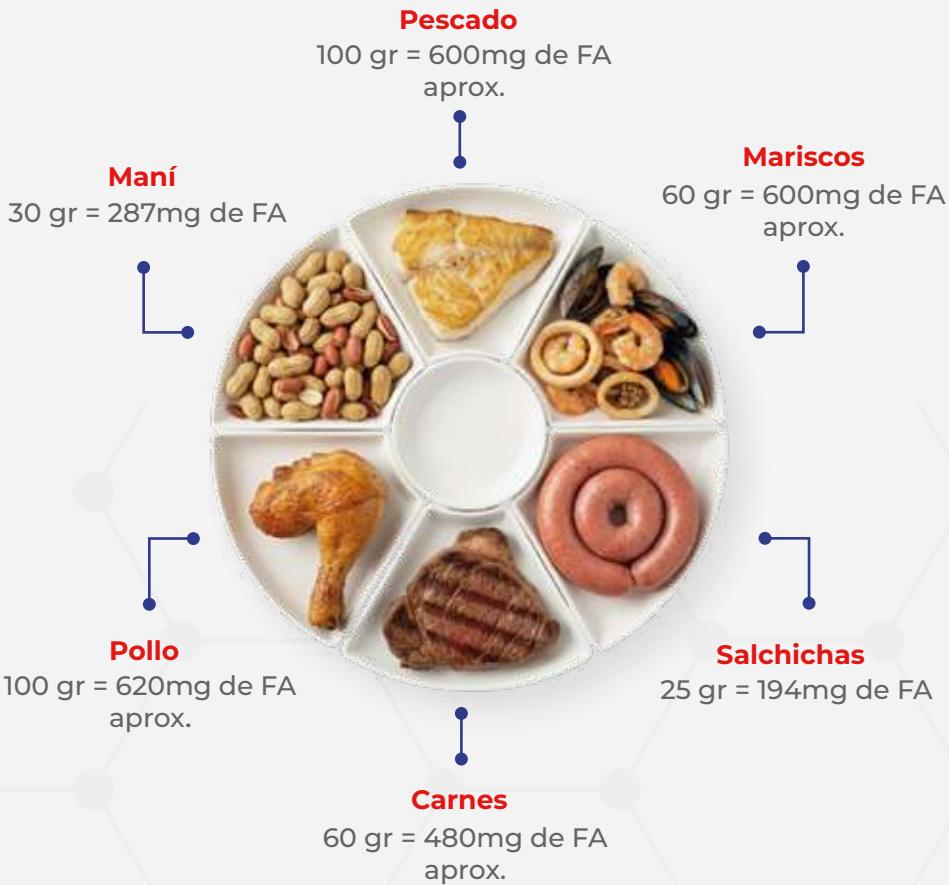
**Menestra de lenteja**

80 gr = 389mg de FA



**Fréjol**

30 gr = 143mg de FA



**Pan**

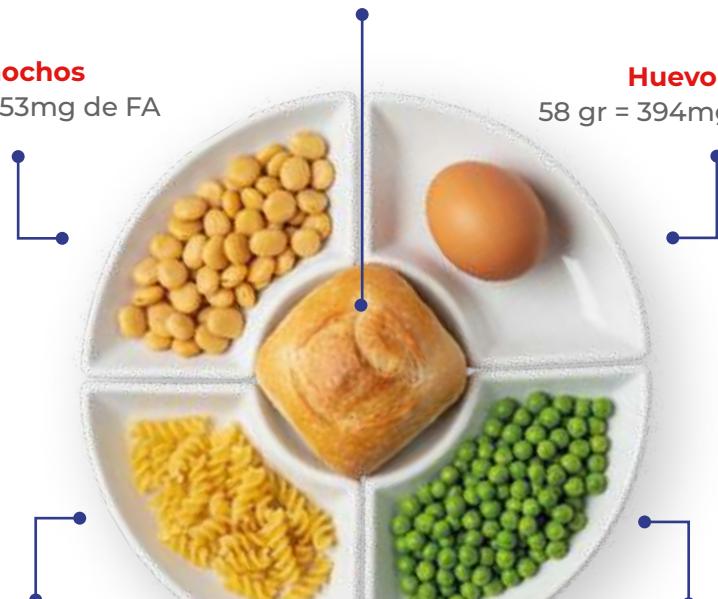
63 gr = 327mg de FA

**Chochos**

30 gr = 53mg de FA

**Huevo**

58 gr = 394mg de FA



**Fideo**

50 gr = 143mg de FA

**Arveja**

30 gr = 153mg de FA

**Usa las medidas caseras para tus alimentos y  
después comprueba su contenido de fenilalanina**

**¡Tú llevas el control de tu dieta PKU!**

*iRecuerda que tu fórmula PKU GoLike  
siempre aporta proteína segura!*

Jarro de cerámica  
de 6 onzas



1 Jarro = 350gr  
 $\frac{3}{4}$  Jarro = 263gr  
 $\frac{1}{2}$  Jarro = 175gr  
 $\frac{1}{4}$  Jarro = 88g

Vaso plástico  
de 6 onzas



1 vaso = 200gr  
 $\frac{3}{4}$  vaso = 150gr  
 $\frac{1}{2}$  vaso = 100gr  
 $\frac{1}{4}$  vaso = 50gr

Jarro de metal



1 Jarro = 370gr

$\frac{3}{4}$  Jarro = 278gr

$\frac{1}{2}$  Jarro = 185gr

$\frac{1}{4}$  Jarro = 93gr

Cucharas



1.Cucharita de café = 2,5 gr

2.Cuchara de postre = 4 gr

3.Cuchara sopera = 10 gr



Para conocer el contenido de fenilalanina de muchos otros alimentos **Escanea este QR** y accede a la lista completa de alimentos con su contenido de fenilalanina.



*¡Así sabrás qué puedes comer cada día!*

**MEDOPS**  
GROUP