



2 sobres
de azúcar
20g de HC

Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono

Yuca
65g



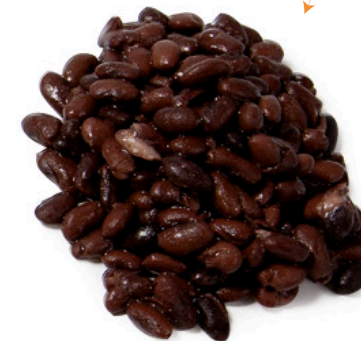
Fideos udon cocidos
95g



Pão de queijo
60g



Frijoles negros
145g



Cuscús cocido
85g



Fideos de soja
con huevo cocidos
80g



Arroz cocido
para sushi (95g)
3 unidades de maki



Plátano macho (40g)
3 patacones

Quinoa cocida
95g



ciberdem
Centro de Investigación Biomédica en Red de
Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas

www.diabetesalacarta.org

ESTEVE
más cerca

Contenido en hidratos de carbono en porciones habituales

1 dürüm döner
40g de HC



1 pita
40g de HC



2 rollitos vietnamitas
20g de HC



1 taco mexicano
10g de HC



Dulces árabes (40g)
(2 unidades pequeñas)
20g de HC



1 rollito de primavera
10g de HC



1 fajita mexicana
20g de HC



ciberdem
Centro de Investigación Biomédica en Red de
Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas

www.diabetesalacarta.org

ESTEVE
más cerca