

## Contenido en hidratos de carbono de alimentos del desayuno

Café con leche  
1 taza de 100ml  
5g de HC



Galletas  
4 unidades  
20g de HC



Zumo de fruta  
comercial (néctar)  
Comprobar en la etiqueta de los zumos  
comerciales su contenido en HC  
1 envase de 200ml  
30g de HC



Zumo de fruta natural o sin azúcar añadido  
1 vaso de 200ml  
20g de HC



2 sobres  
de azúcar  
20g de HC



Tostadas con mantequilla  
3 unidades  
20g de HC



Bocadillo  
40g de pan  
20g de HC



Cereales de desayuno  
1 vaso con 30g  
20g de HC



Fruta  
2 unidades  
pequeñas  
20g de HC



Cacao soluble  
1 cucharada de postre  
5g de HC



Leche  
1 vaso de 200ml  
10g de HC



Diseño: estudimoline.com / Fotografía: naniplajol.com



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

[www.diabetesalacarta.org](http://www.diabetesalacarta.org)

**ESTEVE**  
más cerca