



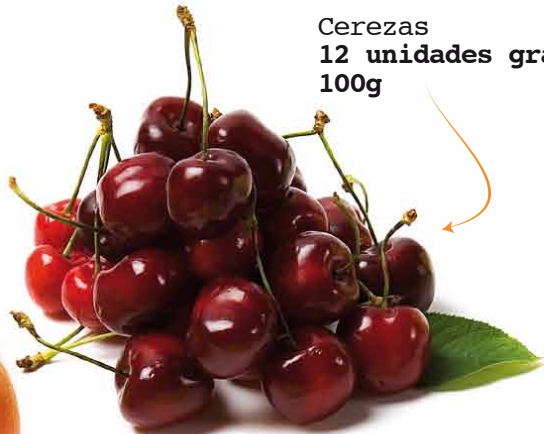
2 sobres  
de azúcar  
20g de HC

**Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono**

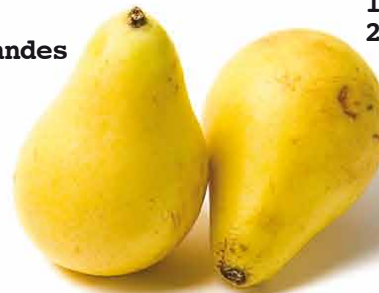
Albaricoque  
3 unidades pequeñas  
200g



Cerezas  
12 unidades grandes  
100g



Pera  
1 unidad mediana  
200g



Manzana  
1 unidad mediana  
200g



Kiwi  
2 unidades medianas  
200g



Mandarina  
2 unidades pequeñas  
200g



Plátano  
1 unidad pequeña  
100g



Ciruela  
4 unidades pequeñas  
200g



Higos  
1,5 unidades grandes  
100g



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

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

**ESTEVE**  
más cerca