Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono

2 sobres
de azúcar
20g de HC

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

alicia

IDIBAPS

www.diabetesalacarta.org

Diseño: estudimoline.com / Fotografía: ranipujol.com