

Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono



2 sobres
de azúcar
20g de HC

Turrón
1/6 barra
de 300g
50g



Turrón Alicante
50g



Carbón de Reyes
1 porción
20g



Polvorón
1 unidad
30g



Mazapán
2 unidades
40g



Orejones y
ciruelas pasas
8 unidades
50g



Turrón yema
50g



Turrón Jijona
50g



Bombones y chokolatinas
6 unidades
35g



Barquillos
4 unidades
25g



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

Uvas
12 unidades
100g



www.diabetesalacarta.org