

## Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono



2 sobres  
de azúcar  
20g de HC

Galletas  
tipo María  
4 unidades



Tostadas  
30g



Pan de hamburguesa  
1/2 unidad  
40g



Pan de payés  
40g



Pan  
• panecillo pequeño  
• de barra 40g



Magdalenas  
1 unidad  
40g



Cereales de desayuno  
30g

Pan de molde  
2 rebanadas pequeñas



ID | BAPS

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