

# LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES

CANTIDAD EQUIVALENTE A 10g DE HIDRATOS DE CARBONO



Bebida de arroz  
90 mL



Bebida avena  
1/2 vaso  
140 mL



Bebida de soja ó almendra  
1 vaso grande  
350 mL



Leche  
semi/desnatada/entera  
con o sin lactosa  
1 vaso  
200 mL



Yogur de soja  
3 unidades  
375 g



Queso fresco  
1 unidad grande  
250 g



Yogur natural  
(entero o desnatado)  
2 unidades  
250 g



IDIBAPS

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



# LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES

CANTIDAD EQUIVALENTE A 20g DE HIDRATOS DE CARBONO



**Batido de chocolate**

**1 botella individual**

200 mL



**Probiótico bebible**

**2 botellitas**

200 mL



**Natilla comercial**

125 g



**Cuajada**  
**2 unidades**

290 g

**Yogur natural  
azucarado**

**1 unidad**

125 g



**Yogur  
de sabores**

**1 unidad**

125 g



**Arroz con leche  
comercial**

130 g



**Flan comercial**

**1 unidad**

100 g

**Helado**

**1 bola**

100 g

