

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

ESTEVE
más cerca

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

