

Contenido en hidratos de carbono de alimentos del desayuno

Café con leche
1 taza de 100ml
5g de HC



Galletas
4 unidades
20g de HC



Zumo de fruta
comercial (néctar)
*Comprobar en la etiqueta de los zumos
comerciales su contenido en HC*
1 envase de 200ml
30g de HC



Zumo de fruta natural o sin azúcar añadido
1 vaso de 200ml
20g de HC



2 sobres
de azúcar
20g de HC

Tostadas con mantequilla
3 unidades
20g de HC



Bocadillo
40g de pan
20g de HC



Fruta
2 unidades
pequeñas
20g de HC



Cereales de desayuno
1 vaso con 30g
20g de HC



Cacao soluble
1 cucharada de postre
5g de HC



Leche
1 vaso de 200ml
10g de HC

