

Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono



2 sobres
de azúcar
20g de HC

Naranja
1 unidad mediana
200g



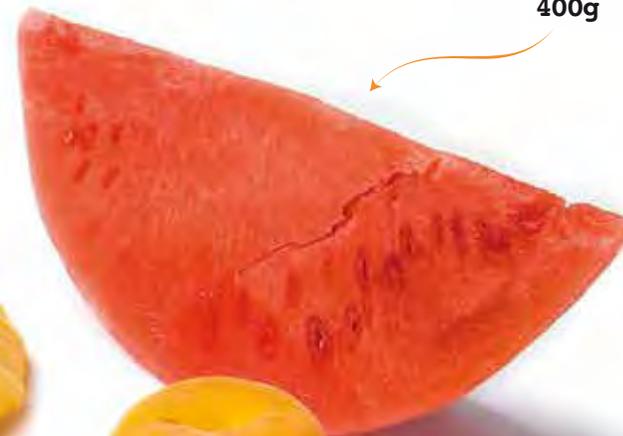
Papaya
200g



Mango
1 unidad mediana
200g



Sandía
400g



Fresas
15-20 unidades
pequeñas
300g

Melocotón
1 unidad mediana
200g



Melón
400g



Uva
12 unidades grandes
100g



ID | BAPS

www.diabetesalacarta.org