VERDURAS Y HORTALIZAS

CANTIDAD DE TUBÉRCULOS, RAÍCES Y BULBOS QUE CONTIENEN **20g DE HC**

3-4 unidades
medianas de remolacha
300 g

4 unidades
medianas de zanahoria
300 g

1 unidad
mediana de patata
100 g

2 unidades
pequeñas de patatas
100 g

1/2 unidad
mediana de boniato
100 g

65g
de yuca

1 unidad
mediana de cabeza de ajo
80 g

Diseño: estudimolina.com

IDIBAPS

www.diabetesalacarta.org

VERDURAS Y HORTALIZAS

Ración de verdura que aporta = < 5 g de HC (½ sobre por plato)
**Peso en crudo*

2 unidades endivia *150g*

Lechuga *150g*

1 unidad mediana calabacín *150g*

Champiñones *300g*

1 unidad mediana pepino *150g*

Espinacas *150g*

1 unidades mediana cebolla *150g*

15-20 unidades rábanos *150g*

3 unidades alcachofas *150g*

5-6 unidades espárragos *150g*

1/2 unidades pimiento rojo *150g*

5-6 unidades espárrago *150g*

Ración de verdura que aporta = < 10 g de HC (1 sobre por plato)
**Peso en crudo*

Acelgas *300g*

Judía verde *250g*

2 unidades medianas tomate *250g*

Calabaza *200g*

Brócoli *300g*

Coliflor *300g*

2-3 unidades peq. zanahoria *150g*

Salsa tomate frito *100g*

1 berenjena *300g*

Maíz en conserva *50g*

Maíz en conserva *90g*
(sin azúcares añadidos)

Guisantes *100g*

Diseño: estudimoline.com

IDIBAPS

www.diabetesalacarta.org