

· EJEMPLOS DE DESAYUNOS DE DIFERENTE CONTENIDO EN HIDRATOS DE CARBONO ·

El desayuno equilibrado es aquel que está compuesto por un lácteo (Leche, yogur, queso...), un cereal (pan, tostadas, cereales de desayuno sin azúcar) y una fruta.

Zumo de naranja natural
20 g HC

Tostada de pan de payés con tomate y queso
20 g HC

40 g HC =

Vaso de leche (300ml)
15 g HC

1 cucharada de postre de cacao soluble
5 g HC

1 naranja
20 g HC

Bocadillo integral de pavo
40 g HC

80 g HC =

1 yogur
5 g HC

4-5 fresas y 1/4 de naranja
10 g HC

1/2 vaso de cereales de desayuno sin azúcar
10 g HC

25 g HC =

Café con leche
5 g HC

1 kiwi
10 g HC

Bocadillo pequeño de jamón
20 g HC

35 g HC =

· EJEMPLOS DE DESAYUNOS DE DIFERENTE CONTENIDO EN HIDRATOS DE CARBONO ·

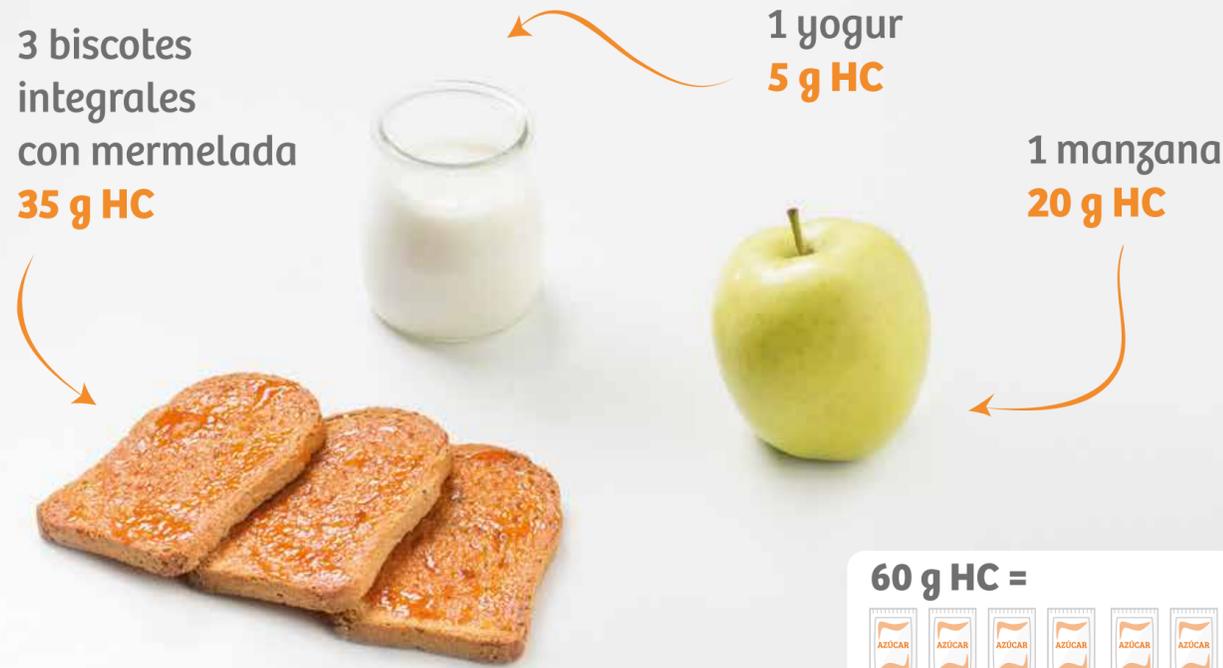
El desayuno equilibrado es aquel que está compuesto por un lácteo (Leche, yogur, queso...), un cereal (pan, tostadas, cereales de desayuno sin azúcar) y una fruta.

3 biscotes integrales con mermelada **35 g HC**

1 yogur **5 g HC**

1 manzana **20 g HC**

60 g HC =



Batido de fresas y galletas:
1 vaso de leche **(10 g HC)**
1 ración de fresas **(20 g HC)**
4 galletas tipo María **(20 g HC)**

50 g HC =



Tortilla de 1 huevo y pan de payés **20 g HC**

Vaso de leche (200ml) **10 g HC**

1 plátano **20 g HC**

50 g HC =



3 albaricoques **20 g HC**

Bol de leche con cereales integrales **35 g HC**

55 g HC =

