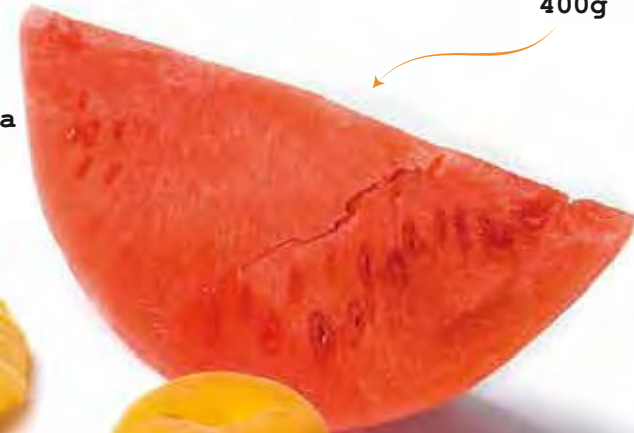




2 sobres
de azúcar
20g de HC

Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono

Sandía
400g



Mango
1 unidad mediana
200g



Papaya
200g



Naranja
1 unidad mediana
200g



Fresas
15-20 unidades
pequeñas
300g

Melocotón
1 unidad mediana
200g



Uva
12 unidades grandes
100g

Melón
400g



Diseño: estudimolne.com / Fotografía: naniupul.com



ID | BAPS

www.diabetesalacarta.org



2 sobres
de azúcar
20g de HC

Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono

Albaricoque
3 unidades pequeñas
200g



Cerezas
12 unidades grandes
100g



Pera
1 unidad mediana
200g



Manzana
1 unidad mediana
200g



Kiwi
2 unidades
medias
200g



Mandarina
2 unidades pequeñas
200g



Plátano
1 unidad pequeña
100g



Ciruela
4 unidades pequeñas
200g



Higos
1,5 unidades grandes
100g



ID BAPS

www.diabetesalacarta.org