

Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono



2 sobres
de azúcar
20g de HC

Galletas
tipo María
4 unidades



Tostadas
30g



Pan de hamburguesa
1/2 unidad
40g



Pan de payés
40g



Pan
• panecillo pequeño
• de barra 40g



Magdalenas
1 unidad
40g



Cereales de desayuno
30g

Pan de molde
2 rebanadas pequeñas



ciberdem
Centro de Investigación Biomédica en Red de
Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas

www.diabetesalacarta.org

ESTEVE
más cerca