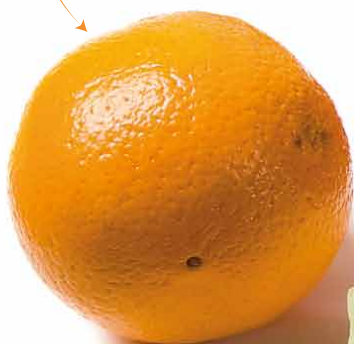


Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono



2 sobres
de azúcar
20g de HC

Naranja
1 unidad mediana
200g



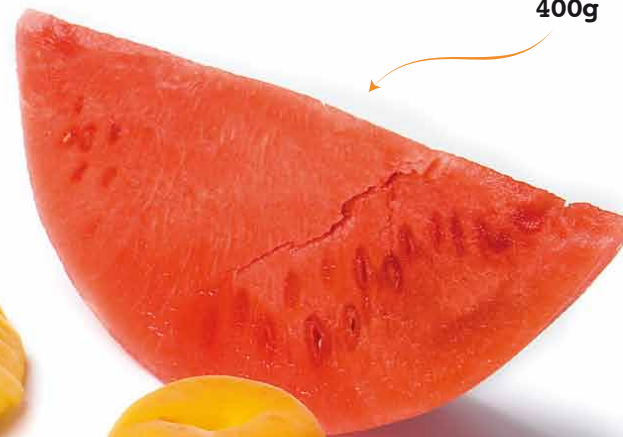
Papaya
200g



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



Diseño: estudimolne.com / Fotografía: naniupugi.com



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

www.diabetesalacarta.org

ESTEVE
más cerca