

LACTEOS

Leche entera o descremada	1 taza 200 cc	10
Yogur descremado con cereales	1 pote de 200 gr	22
Yogur descremado con frutas	1 pote	18
Yogur descremado saborizado	1 pote	10
Yogur SER descremado	1 pote	12
Postre Ser de chocolate	1 pote (160 gr)	15,2
Postre Ser de vainilla	1 pote (160 gr)	13,6

VEGETALES

Verdes crudos: lechuga, apio, berro, repollo, radicheta, etc	1 plato hondo	3,5
Verdes cocidos: zapallitos, acelga, brócoli, coliflor, chauchas, etc	1 taza cocidos	10
Tomate	1 unidad mediana de 150 a 200 gr	8
Otras verduras: calabaza, zanahoria, remolacha, cebolla, etc	1 taza cocidos	14
Papa, batata, choclo, mandioca	1 unidad chica=100gr	20
	1 u. mediana=200 gr	40

CEREALES Y LEGUMBRES

Arroz blanco 1 pocillo de café (crudo= 70 gr)	1 plato de arroz cocido de 200 gr	50
Fideos secos, tallarines 70 gr crudos	≅ 200 gr cocidos	50
Ravioles (media plancha = 24 u.)	1 plato playo (200 gr)	60
Masa de tarta	1 porción 2 tapas=40 gr	18
Masa de empanada	1 unidad	13,5
Pizza a la piedra	2 porciones=50gr	22,5
Pizza común	2 porciones=100 gr	47
Polenta	1/2 plato playo=150 gr cocida	38
Lentejas, porotos, garbanzos	1/2 plato playo	30
Milanesa de soja	1 unidad=75 gr	23

FRUTAS

Fruta: melón, sandía	4 cubos = 100 gr	7
Fruta chica: mandarina, kiwi, durazno	1 unidad=100 -120gr	10
Fruta mediana: pera, manzana, naranja	1 unidad= 200 gr	20
Fruta grande: manzana	1unidad= 250 gr	25
Banana, uva, higo	1 unidad chica =90-100 gr o 12 uvas	24

PAN Y GALLETITAS

Galletitas de agua común o diet, chica	1 unidad = 4 gr	2,5
Galletitas de agua	1 unidad = 6 gr	4,5
Galletitas de salvado o de agua grandes	1 unidad = 7 gr	5
Galleta marinera chica	1 unidad = 10 gr	7,6
Galleta dulce chica	1 unidad = 5 gr	4
Galleta dulce doble con relleno	1 unidad = 14 gr	10
Galleta Tosti de arroz	2 unidades = 10 gr.	7,8
Pan lactal	2 rebanadas = 50 gr	26,5
Pan lactal integral	2 rebanadas = 50 gr	25,5
Pan francés	1 miñon = 30 gr	18
Pancito de salvado	1 unidad = 30 gr	15
Pan árabe	1 unidad (36 gr)	24
Pan de panchos	1 unidad (50 gr)	31
Sandwich de miga de jamón y queso	1 uinidad = 45 gr	15

MERMELADAS Y DULCES

Mermelada Diet Canale o Arco	1 cuchara de te=10 gr.	3
Dulce de batata	1 porción 50 gr aprox	38
Dulce de batata diet	1 porción 50 gr aprox	25,2
Dulce de membrillo	1 porción	52
Dulce de membrillo diet	1 porción	18

OTROS ALIMENTOS

Gaseosa común	1 vaso grande 200cc	20
Gaseosa diet	1 vaso grande	---
Alfajor de d. de l y chocolate	1 unidad de 50 gr	30
Alfajor SER	1 unidad de 48 gr	31,8
Ananá en lata diet	2 unidades(150 gr)	13,2
Bay-biscuit, vainilla	2 unidades	20
Budín Inglés	2 rebanadas (60 gr)	34
Chizitos Kellogs	1 taza (30 gr)	16,8
Chocolate de taza	1 barra (25 gr)	15
Cono de vainilla	1 unidad (115 gr)	30,2
Durazno en lata diet	2 mitades (150 gr)	7,95
Factura	1 unidad con d.de leche	19
Flan casero	1 compotera	25
Flan Royal Chocolate diet	1 compotera	9,9
Flan Royal diet de vainilla	1 compotera	15,92
Frutillas frescas	15 unidades (150 gr)	18
Helado de agua	1 palito	19
Helado de crema	2 bochas chicas (100 gr)	20/22
Medialuna de grasa	1 unidad (30 gr)	14
Medialuna de manteca	1 unidad (40gr)	22
Pan dulce	1 porción 70 gr	40
Miel	1 cuchara te (10 gr)	8,5
Nueces	5 unidades	7,5
Panqueque	25 gr	7

Cómo contabilizar los hidratos de carbono de una comida:

Bife con ensalada y puré de papas. Fruta

Alimento	Cantidad	Hidratos de C
Carne	180 gr	---
Tomate	150 gr	8 gr
Lechuga	50 gr	2,5 gr
Papa	200 gr	40 gr
Manteca y aceite	c/s	---
Manzana	200 gr	20 gr
Total		70,5 gr

¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN HIDRATOS DE CARBONO?

Son los que aumentan más rápidamente la glucemia
Son necesarios para la actividad física y el funcionamiento de las células del cerebro.