

La cantidad indicada en cada alimento aporta 10 gramos de CH (una ración). El peso se refiere a porción comestible del alimento en crudo, excepto si se indica otra cosa. Los alimentos con (*) no deberían exceder el 15% de los CH totales diarios.

Féculas: CEREALES

Arroz	15 g
Arroz hervido	40 g
Cereales desayuno	15 g
Cereal All-Bran Flakes	15 g
Cereal All-Bran Plus	20 g
Cereal Special K	15 g
Cus-cús	15 g
Galletas Digestive (*)	15 g
Galletas María (*) (2 u.)	15 g
Gofio canario, tostado	15 g
Harina de maíz / trigo	15 g
Harina de soja	45 g
Maíz cocido desgran.	100 g
Pan blanco / integral	20 g
Pan rallado / tostado	20 g
Pan molde / Viena	20 g
Pasta cocida	50 g
Pasta cruda	15 g
Polenta (sémola maíz)	15 g
Sémola trigo/ tapioca	15 g

FRUTAS

Aguacate	170 g
Albaricoque	100 g
Arándano	165 g
Caqui	60 g
Cereza/picota	75 g
Ciruela	100 g
Chirimoya (*)	50 g
Dátil fresco (*)	15 g
Frambuesa	150 g
Fresa/fresón	150 g
Granada	60 g
Grosella negra	165 g
Grosella roja	200 g
Guayaba	175 g
Higo, breva	60 g
Kiwi	100 g
Lichi	60 g
Lima	500 g
Limón	110 g
Mandarina	100 g
Mango	70 g
Manzana cruda/asada	80 g
Maracuyá	100 g
Melocotón/nectarina	100 g
Melocotón almíbar (*)	45 g
Melón (*)	75 g
Mora	200 g
Naranja	100 g
Naranja, zumo nat.	100 g
Naranja zumo comerc.	100 g
Naranja, zumo sin az.	180 g
Níspero	100 g
Papaya	115 g
Paraguaya	100 g
Pera	100 g
Piña	100 g
Piña almíbar (*)	50 g
Plátano (*)	50 g
Pomelo	150 g
Sandía	200 g
Uva blanca/negra (*)	60 g

FRUTAS Y FRUTOS SECOS

Albaricoque seco	20 g
Almendra	285 g
Avellana	190 g
Cacahuete	120 g
Castaña (*)	25 g
Ciruela sin hueso (*)	25 g
Dátil seco (*)	15 g
Higo / Melocotón (*)	20 g
Nuez sin cáscara	300 g
Piñón	250 g
Pipa girasol	50 g
Pistacho	65 g
Uva pasa (*)	15 g

LÁCTEOS

Arroz con leche (*)	50 g
Batido normal	90 g
Batido <i>light</i>	220 g
Crema catalana	50 g
Cuajada	150 g
Flan huevo / vainilla	50 g
Helado	40 g
Horchata de chufa	80 g
Leche ent/semi/desn	200 g
Leche condensada (*)	20 g
Leche evaporada	90 g
Leche merengada	90 g
Leche de soja	>1.000 g
Natillas	50 g
Petit suisse nat./sabor	65 g
Yogur Actimel natural	85 g
Yogur Actimel nat. 0%	250 g
Yogur entero/desnat.	200 g
Yogur sabor frutas	50 g
Yogur líquido (*)	80 g

LEGUMBRES

Alubia seca	20 g
Alubia cocida	50 g
Garbanzo seco	20 g
Garbanzo cocido	50 g
Guisante fresco	100 g
Guisante conserva	100 g
Haba fresca desgran.	120 g
Lenteja seca	20 g
Lenteja cocida	50 g
Soja brotes, conserva	200 g

HORTALIZAS/VERDURAS

Acelga fresca/congel.	220 g
Ajo	40 g
Alcachofa fresca/cong.	300 g
Apio	770 g
Batata / boniato	50 g
Berenjena	225 g
Berro/canónigo	>1000 g
Borraja	320 g
Brécol	250 g
Calabacín, calabaza	450 g
Cardo fresco/conserva	285 g
Cebolla/cebollita	200 g
Col de Bruselas	240 g
Coliflor	320 g

Champiñón / seta	250 g
Chucrut (col ferm.)	400 g
Endibia	280 g
Escarola	330 g
Espárrago	900 g
Espárrago lata	300 g
Espinaca fresca/cong.	800 g
Grelo	>1.000 g
Judía verde fres/cong.	200 g
Lechuga	600 g
Lombarda	270 g
Nabo	200 g
Níscalo	>1.000 g
Palmito	320 g
Patata asada	45 g
Patatas chips	20 g
Patata frita casera	30 g
Patata cocida	60 g
Patata, puré reconst.	70 g
Pepino	500 g
Perejil	270 g
Pimiento morrón	140 g
Pimiento verde	270 g
Pimiento rojo	150 g
Puerro	130 g
Rábano	370 g
Remolacha	150 g
Repollo	300 g
Tomate natural	300 g
Tomate frito lata	300 g
Tomate natural lata	430 g
Zanahoria	150 g
Zanahoria hervida	200 g
Yuca, mandioca	25 g

VARIOS

Azúcar (*)	10 g
Bizcocho / bollería (*)	20 g
Bombones (*)	15 g
Cacao polvo (*)	15 g
Cacao polvo light (*)	40 g
Cerveza CON o SIN	400 g
Cola normal (*)	100 g
Crema cacao/avell. (*)	20 g
Chocolate normal	20 g
Chocolate SIN azúcar	20 g
Churros, porras	25 g
Donuts normales	20 g
Empanadillas	25 g
Fritos de maíz	20 g
Galletitas saladas (*)	20 g
Hojaldre congelado	30 g
Ketchup (*)	40 g
Lasaña comercial	70 g
Mahonesa light	100 g
Mazapán (*)	20 g
Membrillo, dulce de(*)	20 g
Mermelada (*)	15 g
Mermelada light	30 g
Miel (*)	15 g
Palomitas maíz (*)	20 g
Pasteles, pastas (*)	20 g
Pizza	40 g
Turrón (*)	20 g