

CANTIDAD DE SNACKS Y DULCES EQUIVALENTE A 20g DE HC =



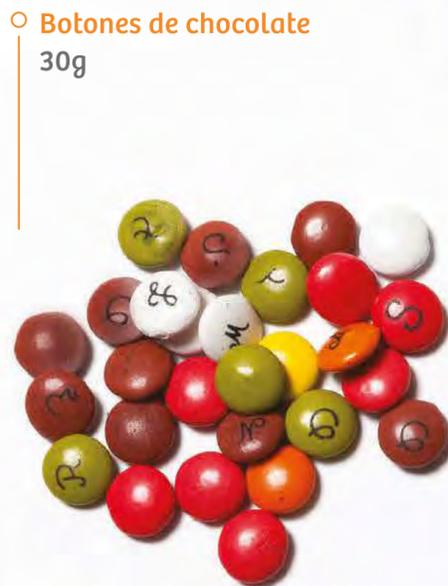
Almendras garrapiñadas
○ 30g



○ Maíz frito
30g



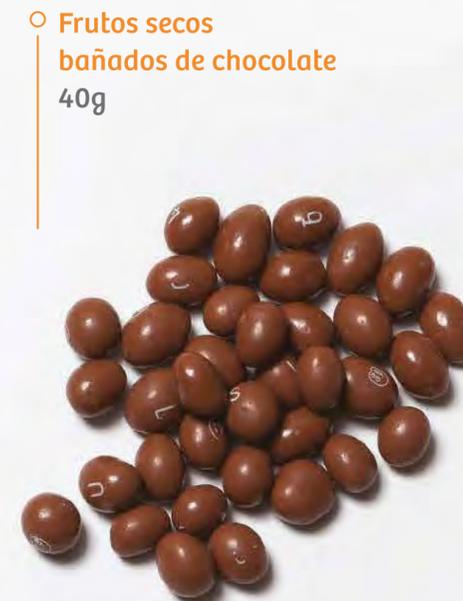
○ Palomitas dulces de maíz
30g



○ Botones de chocolate
30g



Gominolas
○ 25g



○ Frutos secos bañados de chocolate
40g



○ Piruletas
3 unidades estándar
26g



IDIBAPS[®]

Los alimentos para picar (dulces o salados) por su composición rica en azúcares, grasas o sal, deben consumirse en cantidades pequeñas y siempre de forma ocasional.

CANTIDAD DE SNACKS Y DULCES QUE CONTIENEN 20g DE HC =



○ Galletas saladas
○ 30g



○ Patatas chips
○ 40g



○ Gusanitos
○ 28g

○ Cóctel asiático
○ 25g



○ Snacks
crujientes fritos
○ 35g



○ Bastones de pan
○ 35g



IDIBAPS[®]

Los alimentos para picar (dulces o salados) por su composición rica en azúcares, grasas o sal, deben consumirse en cantidades pequeñas y siempre de forma ocasional.