

Alimento	Peso crudo	Peso cocido	Alimento	Peso crudo	Peso cocido			
<b>CEREALES y DERIVADOS:</b>								
Arroz .....	15 g.	35 g.	Grellos .....	LIBRE				
Arroz integral .....	20 g.		Judías verdes .....	250 g.	300 g.			
Avena .....	15 g.		Lechuga .....	LIBRE				
Cebada .....	13 g.		Lombarda .....	LIBRE				
Centeno .....	13 g.		Nabos .....	200 g.	220 g.			
Copos de avena .....	10 g.		Palmitos naturales .....	200 g.				
Harina de arroz .....	13 g.		Patata .....	50 g.	70 g.			
Harina de avena .....	14 g.		Patata asada .....	35 g.				
Harina de cebada .....	13 g.		Patata frita (tipo casero) .....	35 g.				
Harina de centeno .....	13 g.		Patata frita (tipo inglés o chips) .....	18 g.				
Harina de maíz .....	15 g.		Patata en puré .....	60 g.				
Harina de soja .....	56 g.		Patata en copos para puré .....	15 g.				
Harina de trigo .....	15 g.		Patata (fécula) .....	15 g.				
Macarrones, fideos, etc .....	15 g.		Pepino .....	LIBRE				
Maíz .....	14 g.		Perejil .....	114 g.				
Pan de avena .....	25 g.		Pimienta .....	169 g.				
Pan de cebada .....	33 g.		Pimiento verde o rojo .....	200 g.	250 g.			
Pan de centeno .....	21 g.		Puerro .....	250 g.	250 g.			
Pan de trigo blanco .....	20 g.		Rábanos .....	250 g.				
Pan de trigo integral .....	20 g.		Remolacha .....	100 g.	112 g.			
Pan de trigo tostado (biscotes) .....	15 g.		Repollo .....	LIBRE				
Pan de Viena .....	18 g.		Ruibarbo .....	LIBRE				
Sémola .....	15 g.		Setas .....	LIBRE				
Tapioca .....	15 g.		Setas fritas .....	172 g.				
Trigo .....	13 g.		Soja en brotes .....	250 g.				
<b>LEGUMINOSAS:</b>								
Almohoras .....	17 g.		Tomate .....	250 g.	250 g.			
Garbanzos .....	20 g.		Tomate frito .....	250 g.				
Guisantes frescos .....	60 g.		Tomate jugo .....	200 g.				
Guisantes secos .....	17 g.		Trufa .....	152 g.				
Guisantes en conserva .....	80 g.		Trufa seca .....	346 g.				
Guisantes congelados .....	80 g.		Zanahoria .....	100 g.	164 g.			
Habas frescas .....	60 g.		Verduras en juliana .....	200 g.				
Habas secas .....	20 g.		<b>NOTA:</b> cuando se especifica que el alimento se puede tomar como LIBRE quiere decir que, en las cantidades habituales de consumo, no llega a constituir ni media ración de hidratos de carbono.					
Judías blancas .....	20 g.		<b>FRUTAS FRESCAS:</b>					
Judías rojas .....	20 g.		Aguacate .....	150 g.				
Lentejas .....	20 g.		Albaricoque .....	100 g.				
Soja fresca .....	100 g.		Albaricoque en conserva .....	56 g.				
Soja seca en grano .....	30 g.		Albaricoques, jugo de .....	85 g.				
<b>TUBÉRCULOS Y HORTALIZAS:</b>								
Acedera .....			Arándanos .....	70 g.				
Acelgas .....			Brevas .....	65 g.				
Achicoria .....			Caqui .....	65 g.				
Achicoria tostada .....			Castañas .....	25 g.				
Ajo (bulbo) .....	24 g.		Cerezas .....	50 g.				
Alcachofas .....	40 g.		Ciruela .....	75 g.				
Apio .....			Coco .....	70 g.				
Batata-Boniato .....	160 g.		Coco leche .....	70 g.				
Berenjenas .....	50 g.		Chirimoyas .....	50 g.				
Berros .....			Dátil .....	14 g.				
Berzas .....			Frambuesa .....	92 g.				
Brócoli (Brécol) .....			Fresa .....	125 g.				
Calabaza .....	200 g.		Fresón .....	200 g.				
Calabacín .....			Fresquilla .....	100 g.				
Cardo .....			Granadas .....	62 g.				
Cardillo .....			Grosella .....	105 g.				
Cebolla .....			Guindas .....	50 g.				
Cebolla frita .....	100 g.		Higos .....	50 g.				
Cebolleta .....			Higos secos .....	15 g.				
Col .....			Kiwi .....	67 g.				
Col ácida .....			Limón .....	125 g.				
Col rizada .....	192 g.		Mandarina .....	100 g.				
Coles de Bruselas .....	120 g.		Mango .....	70 g.				
Coliflor " .....	250 g.		Manzana .....	75 g.				
Colinabo .....	147 g.		Manzana, jugo de .....	72 g.				
Champiñón .....	250 g.		Manzana asada .....	37 g.				
Chirivía .....	75 g.		Melocotón .....	100 g.				
Endivias .....			Melocotón en conserva .....	50 g.				
Escarola .....			Melocotón, jugo de .....	75 g.				
Espárragos .....	200 g.		Melón .....	150 g.				
Espinacas .....			Membrillo .....	88 g.				
Espinacas congeladas .....			Membrillo (carne no dulce) .....	57 g.				
			Mermeladas en general .....	14 g.				

Las cantidades de las tablas contienen aprox. 10 gramos = 1 ración de carbohidratos.

Moras .....	70 g.
Moras, jugo de.....	133 g.
Naranja.....	100 g.
Naranja, zumo de .....	100 g.
Nectarina.....	90 g.
Nísperos.....	50 g.
Papaya.....	100 g.
Paraguaya.....	100 g.
Peras.....	75 g.
Peras de agua.....	100 g.
Peras asadas .....	44 g.
Peras en conserva.....	40 g.
Peras, jugo de .....	73 g.
Picotitas .....	70 g.
Piña.....	100 g.
Piña en conserva.....	50 g.
Piña, jugo de .....	76 g.
Plátano (poco/no maduro).....	50 g.
Pomelo.....	200 g.
Prunas.....	25 g.
Ruibarbo.....	263 g.
Sandía.....	150 g.
Toronja.....	125 g.
Uvas blancas.....	50 g.
Uvas negras.....	50 g.
Uvas, jugo fresco de .....	125 g.
Uvas, jugo en conserva de .....	56 g.
Cóctel de frutas.....	100 g.

#### FRUTOS SECOS y ENCURTIDOS:

Aceitunas sevillanas .....	250 g.
Albaricoque .....	15 g.
Almendra.....	50 g.
Anacardos .....	30 g.
Avellana .....	50 g.
Cacahuete .....	50 g.
Cacahuete tostado .....	50 g.
Cacao amargo en polvo.....	26 g.
Castañas secas .....	20 g.
Ciruela pasa .....	14 g.
Coco seco .....	24 g.
Chufas.....	27 g.
Dátiles secos .....	14 g.
Higos secos .....	15 g.
Melocotón seco .....	15 g.
Nueces.....	50 g.
Pipas de calabaza .....	55 g.
Pipas de girasol .....	50 g.
Piñones .....	34 g.
Pistachos.....	60 g.
Uvas pasas .....	14 g.

#### LECHE Y DERIVADOS:

Cuajada.....	200 g.
Helado en general.....	40 g.
Kefir.....	200 g.
Leche de vaca.....	200 g.
Leche de vaca desnatada.....	200 g.
Leche de vaca concentrada.....	90 g.
Leche de vaca en polvo.....	25 g.
Leche crema.....	200 g.
Leche de cabra.....	222 g.
Mantequilla y margarina .....	como complemento no más de 15 gr/día
Nata fresca sin montar.....	320 g.
Yogur desnatado.....	175 g.
Yogur desnatado con frutas .....	62 g.
Yogur enriquecido con nata .....	250 g.
Yogur natural.....	250 g.
Yogur natural Sveltesse.....	140 g.
Yogur natural con frutas .....	62 g.
Requesón.....	250 g.
Queso de Burgos .....	300 g.
" Cabrales .....	476 g.
" emmental .....	435 g.
" gerveis .....	500 g.
" gorgonzola .....	555 g.
" grasos en general .....	333 g.
" gruyere.....	250 g.

" magros en general.....	238 g.
" manchego .....	714 g.
" Roquefort .....	400 g.
" semigraso.....	333 g.
" villalón .....	526 g.

#### PRECCOCINADOS:

Albóndigas .....	95 g.
Canelones .....	200 g.
Carnes empanadas .....	280 g.
Croquetas .....	155 g.
Empanadillas .....	25 g.
San Jacobos .....	40 g.
Pescado empanado .....	65 g.
Pizzas .....	40 g.
Pollo empanado .....	65 g.
Rollitos primavera .....	50 g.
Sopas y cremas comerciales .....	175 g.
Tortilla de patata.....	70 g.

#### VARIOS:

Bizcochos (en general) .....	12 g.
Batidos con leche .....	90 cc.
Bechamel.....	100 g.
Biscotes comerciales .....	16 g.
Bliss (leche + fruta, 100 mi.) .....	60 cc.
Bollo para hamburguesa .....	20 g.
Bollo para perritos calientes .....	20 g.
Buñuelos .....	150 g.
Cacaolat .....	100 cc.
Cereales desayuno no dulces .....	12 g.
" crispies .....	20 g.
choco-crispies.....	11 g.
smacks .....	12 g.
muesli .....	14 g.
pops .....	11 g.
corn-flakes .....	12 g.
loops .....	13 g.
frosties .....	11 g.
all-bran .....	22 g.
estrellitas .....	12 g.
cheerios .....	13 g.
golden-grahams .....	12 g.
chocapic .....	12 g.
cereales media (otros) .....	10 g.
Churros .....	25 g.
Croissant .....	12 g.
Donut .....	12 g.
Galletas de mantequilla .....	13 g.
Ganchitos .....	18 g.
EKO .....	12 g.
Ensaimada .....	20 g.
Fritos de maíz .....	16 g.
Galletas diet-fibra s/azúcar .....	14 g.
Helados .....	40 g.
Hojaldre (sólo la base ya cocinada) .....	21 g.
Huevos .....	Libre
Ketchup .....	como aderezo (1 cucharada)
Magdalenas .....	20 g.
Mayonesa comercial .....	como aderezo (1 cucharada)
Mostaza .....	como aderezo (1 cucharada)
Nesquik brick 100 ml.....	85 cc.
Nesquik en polvo .....	12 g.
Nocilla .....	17 g.
Palomitas de maíz .....	18 g.
Pan Bimbo y similares (1 rebanada) .....	25 g.
Pasta para canelones (2 obleas) .....	13 g.
Pasta para empanadillas (1 oblea) .....	13 g.
Pasta para lasaña (1 oblea) .....	13 g.
Pasteles Bimbo (cajas blancas) 1/2 pastel .....	17 g.
Patatas fritas (tipo inglesa) .....	18 g.
Petit-suisse ligero fresa .....	60 g.
Petit-suisse chocolate .....	43 g.
Puré de patata en copos .....	15 g.
Roscón .....	13 g.
Suizo .....	15 g.
Turrón .....	17 g.

Las cantidades de las tablas contienen aprox. 10 gramos = 1 ración de carbohidratos.

**HAMBURGUESERIA:**

	<i>Raciones de HC</i>
Aros cebolla bolsa pequeña.....	4
Batidos .....	6
Big Mac .....	4
Cheese Burguer .....	3-4
Hamburguesa doble .....	4
Hamburguesa sencilla .....	2,5-3
Hot dog .....	2-3
Mc Pollo .....	4,5
McNuggets (6 unidades) .....	1,5
Pastel de manzana.....	2,5
Patatas fritas grandes .....	4,5
Patatas fritas normales .....	4
Patatas fritas pequeñas .....	2,5
Salsa barbacoa .....	0,5
Salsa curry .....	1
Salsa mostaza.....	0,5
Salsa queso azul .....	0,5
Salsa rosa .....	0,5
Whopper .....	5

**PESCADOS Y MARISCOS:**

Abadejo salado seco .....	Libre
cocido.....	Libre
frito.....	150 g.
Almejas frescas.....	200 g.
" cocidas.....	Libre
Anchoas frescas.....	Libre
" conserva .....	Libre
Angulas .....	Libre
Arenque fresco .....	Libre
" frito.....	Libre
Atún fresco .....	Libre
" conserva.....	Libre
Bacalao salado (seco).....	150 g.
cocido.....	Libre
frito.....	200 g.
Besugo.....	Libre
Bogavante.....	Libre
Bonito .....	Libre
Boquerón fresco .....	Libre
" conserva .....	Libre
Caballa conserva.....	Libre
Calamar cocido .....	Libre
frito .....	Libre
Camarón cocido.....	Libre
Cangrejo cocido .....	Libre
de río.....	Libre
Carabinero .....	Libre
Carpa cocida.....	Libre
" frita.....	Libre
Caviar conserva.....	Libre
Centollo cocido.....	Libre
Cigala.....	Libre
Congrio cocido .....	Libre
" frito.....	150 gr.
Chanquetes.....	Libre
Chicharro.....	Libre
Chiperones.....	Libre
Chirla frita.....	Libre
Dorada cocida .....	Libre
Emperador.....	Libre
Gallo cocido .....	Libre
" frito.....	Libre
Gambas frescas .....	Libre
" cocidas.....	Libre
Langosta cocida.....	Libre
Langostino cocido.....	Libre
Lenguado cocido .....	Libre
" frito.....	Libre
Lubina cocida.....	Libre
Mejillón cocido.....	Libre
Merluza cocida .....	Libre
" frita.....	160 gr.
Mero cocido.....	Libre
Navajas .....	Libre
Ostras .....	Libre
Palometa.....	Libre
Percebes cocidos .....	Libre

Pescadilla cocida .....	Libre
" frita .....	Libre
Pez espada .....	Libre
Pulpo.....	Libre
Rape cocido .....	Libre
Raya frita.....	130 gr.
Rodaballo cocido.....	Libre
Salmón cocido.....	Libre
" conserva.....	Libre
" ahumado.....	Libre
Salmonete cocido .....	Libre
" frito .....	Libre
Sardina cocida.....	Libre
" frita .....	Libre
" conserva .....	Libre
Sepia .....	Libre
Trucha cocida .....	Libre
frita .....	Libre
Vieira .....	Libre

**BUEY**

Rabo de buey .....	Libre
Resto similar a la carne de vaca	

**CERDO**

Bacon (panceta).....	Libre
Costillas magras crudas .....	Libre
" " estofadas.....	Libre
" " fritas.....	Libre
" " semigras. estofadas .....	Libre
" " fritas .....	Libre
Hígado frito.....	100 gr.
Jamón crudo .....	Libre
" cocido .....	Libre
" York crudo .....	Libre
" cocido .....	Libre
Lomo graso asado .....	Libre
" " estofado .....	Libre
" " frito .....	Libre
" magro asado .....	Libre
" " estofado .....	Libre
" " frito .....	Libre
" embuchado .....	Libre
Pierna asada .....	Libre
Riñón frito .....	Libre

**CORDERO**

Costillas grasas estofadas .....	Libre
" " asadas .....	Libre
" " fritas .....	Libre
" magras estofadas .....	Libre
" " asadas .....	Libre
Costillas magras fritas .....	Libre
Hígado cocido .....	100 gr.
Paletilla cocida .....	Libre
Pierna estofada .....	Libre
" asada .....	Libre
Riñón frito .....	Libre

**OVEJA**

Carne cocida .....	Libre
--------------------	-------

**TERNERA**

Costillas asadas .....	Libre
" fritas .....	225 gr.
Filete asado .....	Libre
Hígado cocido .....	200 gr.
" frito.....	250 gr.
Lengua estofada .....	Libre
Mollejas.....	Libre
Riñón frito .....	Libre
Solomillo asado .....	300 gr.
" frito.....	Libre
Tripas (callos) .....	Libre

Las cantidades de las tablas contienen aprox. 10 gramos = 1 ración de carbohidratos.

### VACA

Filete frito .....	Libre
Carne semigrasa asada .....	Libre
“ cocida .....	Libre
Costilla cocida .....	Libre
Falda cocida .....	Libre
Hígado cocido .....	250 gr.
“ frito.....	100 gr.
Lengua cocida .....	Libre
Riñón cocido .....	Libre
Solomillo asado .....	Libre
“ cocido.....	Libre
“ frito.....	Libre

### EMBUTIDOS:

Butifarra natural .....	Libre
“ cocida .....	Libre
Chorizo natural .....	Libre
“ frito.....	Libre
Foie-gras (paté) .....	100 gr.
Morcilla natural .....	70 gr.
“ cocida .....	65 gr.
“ frita .....	60 gr.
Mortadela .....	Libre
Salchicha cerdo natural .....	100 gr.
“ “ cocida .....	140 gr.
“ “ frita .....	80 gr.
“ vaca natural .....	100 gr.
“ “ cocida .....	70 gr.
“ “ frita .....	60 gr.
“ Frankfurt natural .....	Libre
Salchichón natural .....	Libre
Sobrasada .....	Libre

### AVES:

Avestruz .....	Libre
Capón asado .....	Libre
Codorniz estofada .....	Libre
“ asada .....	Libre
Faisán estofado .....	Libre
“ asado .....	Libre
Gallina asada .....	Libre
Ganso asado .....	Libre
Paloma/pichón estofados .....	Libre
“ asada .....	Libre
Pato asado .....	Libre
Pavo asado .....	Libre
Perdiz asada .....	Libre
“ estofada.....	Libre
Pollo cocido .....	Libre
“ asado .....	Libre

### CAZA:

Ciervo asado .....	Libre
Conejo asado .....	Libre
“ estofado .....	Libre
Corzo asado .....	Libre
Jabalí asado .....	Libre
Libre asada.....	Libre

### ALIMENTOS PROHIBIDOS:

Azúcar refinado.....	10 g.
Azúcar sin refinar (moreno).....	10 g.
Bombones .....	15 g.
Cacao en polvo azucarado .....	15 g.
Caramelos en general .....	13 g.
Colacao, polvo.....	10 g.
Confituras en general.....	14 g.
Chocolate amargo .....	15 g.
Chocolate con leche .....	10 g.
Dulce de membrillo .....	18 g.
Jalea .....	15 g.
Leche condensada.....	18 g.
Leche Molico, polvo.....	19 g.
Levadura seca .....	25 g.
Malta (extracto).....	12 g.
Miel .....	12 g.

NOTA.- Estos alimentos están PROHIBIDOS y solo se usarán en casos de HIPOGLUCEMIA SEVERA ya que tienen un contenido muy elevado de azúcar y/o las cantidades ingeridas son difíciles de precisar.

### BEBIDAS CON ALCOHOL:

Anís, aguardiente, licor dulce .30 cc. (equivale a 1 copa pequeña)	
Cava dulce .....	50 cc. (equivale a 1 copa normal)
Cava semi-seco .....	150 cc. (equivale a 3 copas normales)
Cerveza .....	250 cc. (equivale a 1 "caña")
Sidra .....	200 cc. (equivale a 1 vaso)
Vermut .....	65 cc. (equivale a 1 copa "normal")
Vinos dulces (Málaga, Oporto) 65 cc.(equivale a 1 copa pequeña)	
Vinos finos (Jerez, manzanilla) 300 cc.(equivale a 1/3 de la botella)	

### Consejos generales:

- El consumo de bebidas alcohólicas es totalmente desaconsejable, aunque su contenido en hidratos de carbono sea muy bajo.
- El alcohol hace que el hígado libere menos glucosa a la sangre mientras está siendo metabolizado aumentando el riesgo de hipoglucemias.
- Los alimentos libres son aquellos en que la cantidad habitual por comensal no supone ni media ración.
- El pan no se pesa se tiene en cuenta la harina con que se hizo (peso de la panadería) ya que varía según lo duro/fresco que esté.
- Al contar carbohidratos no confundir raciones con gramos de carbohidratos: 1 ración = 10 gramos.
- Algunos frutos secos son muy ricos en glucosa y no se deben tomar entre comidas, sino como aperitivo o ingrediente de salsas y guarniciones en pequeñas cantidades.