

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.
Paraguayá	100 g.
Peras	75 g.
Peras de agua	100 g.
Peras asadas	44 g.
Peras en conserva	40 g.
Peras, jugo de	73 g.
Picotas	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.
Cacahuets	50 g.
Cacahuets tostados	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.

PRECOCINADOS:

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 ml.)	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.
Ensamada	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.
Suízo	15 g.
Turrón	21 g.

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

HAMBURGUESERÍA:

	<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
Chipirones.....	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
Liebre 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.

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