

## Cantidad equivalente a 20g de hidratos de carbono



2 sobres  
de azúcar  
20g de HC

Turrón  
1/6 barra  
de 300g  
50g



Turrón Alicante  
50g



Carbón de Reyes  
1 porción  
20g



Polvorón  
1 unidad  
30g



Mazapán  
2 unidades  
40g



Orejones y  
ciruelas pasas  
8 unidades  
50g



Turrón Jijona  
50g



Turrón yema  
50g



Bombones y chokolatinas  
6 unidades  
35g



Barquillos  
4 unidades  
25g



Uvas  
12 unidades  
100g



**ciberdem**  
Centro de Investigación Biomédica en Red de  
Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas

[www.diabetesalacarta.org](http://www.diabetesalacarta.org)

**ESTEVE**  
más cerca