

Lista de alimentos con alto contenido de carbohidratos

Alimento	Porción	Contenido de carbohidrato
Bagel integral	1 pieza	57 g
Plátano/ banana/ cambur	1 pieza	25g
Pan integral	2 rebanadas	36g
Arroz integral	1 taza	45g
Lentejas cocidas	1 taza	40g
Avena cocida	1 taza	25g
Jugo de naranja natural	1 taza	25g
Papa cocida	1 pieza grande	50g
Camote	1 pieza mediana	50g
Pasta integral	1 taza	40g
Yogurt natural (bajo en grasa) + fruta natural	1 taza	50g
Calabaza (Winter/butternut squash)	1 taza	30g
English muffin	1 pieza	30g
Tortilla de maíz	2 piezas medianas	30g
Quinoa	1 taza	40g
Frijoles	1 taza	25g
Miel de abeja	1 cucharada	17g
Miel de maple	1 cucharada	13g