



HAROLD HAMM DIABETES CENTER

THE UNIVERSITY OF OKLAHOMA SM

Pan	15 Gramos de Carbs Por Porción
Panecillo	1 onza
Pan, emparedado	1 rebanada (1 onza)
Mollete inglés	1/2
Bollo del porrito caliente o de hamburguesa	1/2 (1 onza)
Pita, 6 pulgadas a través de	1/2
Pan de pasa, unfrosted	1 rebanada (1 onza)
Rodillo, llano, pequeño	1 (1 onza)
Tortilla, maíz o harina, 6 pulgadas a través de	1
Galleta, 4-1/2 pulgada cuadrado reduzca la grasa	1
Pancake, 4 pulgadas a través de , 1/4 pulgada densamente	1

Cereales y granos	15 Gramos de Carbs Por Porción
Cereales del salvado	1/2 taza
Cereales, cocinados	1/2 taza
Cereales, sin azucarar (i.e Cornflakes, Rice Krispies, Wheaties)	3/4 taza
Harina de maíz, seca	3 cuchara de sopa
Cuscús	1/3 taza
Harina, seca	3 cuchara de sopa
Granola, con poca grasa	1/4 taza
Grapenuts	1/4 taza
Arenas	1/2 taza
Kasha	1/2 taza
Mijo	1/4 taza
Muesli	1/4 taza
Harina de avena, cocinada	1/2 taza
Pastas, cocinadas	1/3 taza
Cereal soplado	1-1/2 tazas
Leche del arroz	1/2 taza
Arroz, blanco o marrón	1/3 taza
Trigo destrozado	1/2 taza
cereal Azúcar-helado	1/2 taza
Germen de trigo	3 cuchara de sopa

Galletas y bocados	15 Gramos de Carbs Por Porción
Galletas animales	8
Galletas de Graham, 2-1/2 pulgadas cuadrado	3
Matzoh	3/4 onza
Tostada de Melba	4 rebanadas
Galletas de ostra	24
Palomitas, hechas estallar (con poca grasa)	3 tazas
Pretzeles	3/4 onza or 15 mini-twists
Tortas de arroz, 4 pulgadas a través de	2
Saltine-tipo galletas	6
Galletas del trigo integral	2 to 5 (3/4 onza)

Vehículos almidonados	15 Gramos de Carbs Por Porción
Habas cocidas al horno	1/3 taza
Maíz	1/2 taza
Maíz en mazorca, pequeño	5 onzas
Vehículos mezclados con maíz, los guisantes, o las pastas	1 taza
Guisantes, verde	1/2 taza
Llantén	1/2 taza
Patata, cocida al horno o hervida	3 onzas
Patata, triturada	1/2 taza
Calabaza, invierno (bellota, calabaza, butternut)	1 taza
Ñame o patata dulce, llano	1/3 taza or 3 onza patata

Habas, guisantes, y lentejas	15 Gramos de Carbs Por Porción
Habas y guisantes, cocinados (garbanzo, pinto, marina de guerra, rojo, riñón, blanco, fractura, black-eyed)	1/2 taza
Habas de Lima, cocinadas	2/3 taza
Lentejas, cocinadas	1/2 taza

Alimentos almidonados preparados con la grasa	15 Gramos de Carbs Por Porción
Galleta, 2-1/2 pulgadas a través de	1
Tallarines del mein del perro chino, curruscantes	1/2 taza
Pan de maíz, 2 pulgadas cube	1 (2 onzas)
Cuscurreones	1 taza
Patatas Francés-fritas	1 taza (2 onzas)
Granola	1/4 taza
Mollete, llano, pequeño	1 onza
Intercale el relleno de la mantequilla de las galletas, del queso o de cacahuete	4
Virutas del bocado	1 onza
Relleno, pan, preparado	1/3 taza

Cáscara del Taco, 5 pulgadas a través de	2
--	---

Fruta	15 Gramos de Carbs Por Porción
Apple, sin pelar, pequeño	4 onzas
Compota de manzanas, sin azucarar	1/2 taza
Manzanas, secadas	4 anillos
Albaricoques, frescos	4 entero (5-1/2 onzas)
Albaricoques, secados	6 to 8 mitades
Albaricoques, conservados	1/2 taza
Plátano, pequeño	4 onzas
Zarzamoras	3/4 taza
Arándanos	3/4 taza
Cantalupo, pequeño	11 onzas or 1 taza cubos
Cerezas, dulce, fresco	12 (3 onzas)
Cerezas, dulce, conservado	1/2 taza
Fechas	3
Higos, frescos	2 medio (3-1/2 onzas)
Figs, secados	1-1/2
Ensalada de fruta	1/2 taza
Pomelo, grande	11 onzas
Secciones del pomelo, conservadas	3/4 taza
Uvas, pequeño	3 onzas, or 15 Uvas
Melón de ligamaza	10 onzas or 1 taza cubos
Kiwi	1 (3-1/2 onzas)
Mandarinas, conservadas	3/4 taza
Mango, pequeño	1/2 fruta (5-1/2 onzas) or 1/2 taza
Nectarina, pequeño	5 onzas
Anaranjado, pequeño	6-1/2 onzas
Papaya	8 onzas or 1 taza cubos
Melocotón, medio , fresco	4 onzas
Melocotones, conservados	1/2 taza
Pera, grande, fresco	4 onzas
Peras, conservadas	1/2 taza
Piña, fresco	3/4 taza
Piña, conservados	1/2 taza
Ciruelos, pequeño	5 onzas
Ciruelos, conservados	1/2 taza
Ciruelos, secado (pasas)	3
Pasas	2 cuchara de sopa
Frambuesas	1 taza
Fresas	1-1/4 tazas bayas enteras
Mandarinas	8 onzas
Sandía	13-1/2 onzas or 1-1/4 taza cubos

Zumo de fruta	15 Gramos de Carbs Por Porción	
Zumo de manzana/sidra	1/2 taza	
Coctel del jugo de arándano	1/3 taza	
Coctel del jugo de arándano, reducir-caloría	1 taza	
Mezclas del zumo de fruta, jugo 100%	1/3 taza	
Jugo de uva	1/3 taza	
Jugo de pomelo	1/2 taza	
Néctares	1/2 taza	
Zumo de naranja	1/2 taza	
Jugo de piña	1/2 taza	
Jugo de la pasa	1/3 taza	
Leche	12 Gramos o Carb por Porción	
Leche desnatada, 1/2% leche, leche del 1%, leche del 2%, leche entera	1 taza (8 líquido onzas)	
Suero sin materias grasas o con poca grasa	1 taza	
Capa superior o leche entera evaporada	1/2 taza	
Leche seca sin materias grasas	1/3 taza seco	
Yogur sin materias grasas o con poca grasa llano	3/4 taza	
Yogur con sabor a frutas sin materias grasas o con poca grasa azucarado con un dulcificante no nutritivo	6 to 8 onzas	
Leche acidófila dulce	1 taza	
Leche de goat	1 taza	
Kefir	1 taza	
Otro Carbohidratos	Porción tamaño	Gramos de carbohidrato
Torta de alimento de ángel, unfrosted (2 pulgada x 2 pulgada)	2 onzas	30 gramos
Brownie, pequeño, unfrosted (2 pulgada x 2 pulgada)	1 onza	15 gramos
Torta, unfrosted (2 pulgada x 2 pulgada)	1 onza	15 gramos
Torta, helado (2 pulgada x 2 pulgada)	2 onzas	30 gramos
Galleta o galleta del emparedado con el relleno del crème	2 pequeño	15 gramos
Salsa de arándano, convertida en gelatina	1/4 taza	22 gramos
Taza Torta, helado	2 onzas	30 gramos
Buñuelo, torta del llano	1-1/2 onzas	22 gramos
Buñuelo, esmaltado	3-3/4 pulgada (2 onzas)	30 gramos
Zapatero de la fruta	1/2 taza (3-1/2 onzas)	45 gramos
Barras del zumo de fruta, congeladas, jugo 100%	1 barra (3 onzas)	15 gramos
Bocados de la fruta, cauchutosos	1 rodillo (3/4 onza)	15 gramos
Extensiones de la fruta, fruta del 100%	1-1/2 cuchara de sopa	15 gramos
Gelatina, regular	1/2 taza	15 gramos

Gingersnaps	3	15 gramos
Otro Carbohidratos	Porción tamaño	Gramos de carbohidrato
Barra del Granola o de bocado, regular o con poca grasa	1 barra (1 onza)	22 gramos
Miel	1 cuchara de sopa	15 gramos
Helado, vainilla llana o chocolate llano	1/2 taza	15 gramos
Atasco o jalea, regular	1 cuchara de sopa	15 gramos
Leche, chocolate, entero o con poca grasa	1 taza	30 gramos
Empanada, fruta, 2 cortezas	1/8 of 8-pulgada empanada acondicionada para el comercio	30 gramos
Empanada, calabaza o natillas	1/8 of 8-pulgada empanada acondicionada para el comercio	30 gramos
Pudín, asiduo, hecho con leche reducir-gorda	1/2 taza	30 gramos
Pudín, sin azúcar, hecho con leche sin grasa	1/2 taza	15 gramos
Aliño de ensaladas, sin grasa	1/4 taza	15 gramos
Sorbete	1/2 taza	30 gramos
Salsa de espagueti o salsa de pastas, conservada	1/2 taza	15 gramos
Bebidas de los deportes	8 onzas (1 taza)	15 gramos
Azúcar	1 cuchara de sopa	15 gramos
Rodillo dulce o danés	1 (2-1/2 onzas)	38 gramos
Jarabe, luz	2 cuchara de sopa	15 gramos
Jarabe, regular	1 cuchara de sopa	15 gramos
Obleas de la vainilla	5	15 gramos
Yogur, congelado	1/2 taza	15 gramos
Yogur, congelado, sin grasa	1/3 taza	15 gramos
Yogur, con poca grasa con la fruta	1 taza	45 gramos

Combination Foods	Porción tamaño	Gramos de carbohidrato
Cazuelas, chile con las habas, macarrones y queso, espagueti con las albóndigas	1 taza	30 gramos
Mein del perro chino, sin los tallarines o el arroz	2 tazas (16 onzas)	15 gramos
Ensalada del atún o de pollo	1/2 taza (3-1/2 onzas)	8 gramos
Desmoche de la pizza, del queso o de la carne, corteza fina	1/4 of 12 pulgada (6 onzas)	30 gramos
Empanada de pote	1 (7 onzas)	38 gramos
Sopa, haba	1 taza	15 gramos
Sopa, crema (hecha con agua)	1 taza	15 gramos
Sopa, guisantes partidos (hechos con agua)	1 taza	15 gramos
Sopa, tomate (hecho con agua)	1 taza	15 gramos
La sopa, la carne de vaca vegetal, los tallarines del pollo, o el otro caldo-tipo	1 taza	15 gramos

Vehículos 1/2 taza cocinado o 1 taza crudo = 5 gramos de carbohidrato 1-1/2 tazas cocinado o 3 tazas crudo = 15 gramos of carbohidrato	
Alcachofa	Colinabo
Corazones de alcachofa	Puerros
Espárrago	Vehículos mezclados (sin los guisantes, el maíz, o las pastas)
Habas (verde, cera, italianos)	Setas
Brotes de haba	Okra
Remolochas	Cebollas
Brócoli	Vainas de guisante
Coles de Bruselas	Pimientas (todas las variedades)
Col	Rábanos
Zanahorias	Verdes de la ensalada
Coliflor	Sauerkraut
Apio	Espinaca
Pepino	Calabaza de verano
Berenjena	Tomate - fresco o conservado
Cebollas verdes o scallions	Salsa de tomate
Verdes (col com n/col rizada/mostaza/nabo)	Tomate/jugo vegetal
Nabos	Berro
Castañas de agua	Calabacín