



DiabeTrack

# Listado de Alimentos

Nombre	Carbohidratos (g)	Índice Glucémico
Arroz basmati	25 g	58
Cebada cocida	22 g	28
Trigo sarraceno	19 g	49
Granola	64 g	65
Pera conferencia	14 g	33
Papaya	11 g	59
Nectarina	10 g	43
Arándanos	12 g	53
Coliflor	5 g	15
Judías verdes	7 g	15
Apio	3 g	15
Kéfir de cabra	4,5 g	30
Queso ricotta	3,5 g	0
Requesón bajo en grasa	3,2 g	0
Pavo asado	0 g	0
Atún en agua	0 g	0
Lomo de cerdo	0 g	0
Gambas cocidas	0 g	0
Té verde sin azúcar	0 g	0
Café solo	0 g	0
Pan integral	49 g	50
Arroz blanco	28 g	73
Avena	66 g	55
Pasta integral	25 g	42
Patata cocida	17 g	78
Manzana	14 g	38
Plátano	23 g	51
Naranja	12 g	42
Fresas	8 g	40



DiabeTrack

# Listado de Alimentos

Nombre	Carbohidratos (g)	Índice Glucémico
Zumo de naranja	10 g	50
Leche entera	5 g	27
Yogur natural	4,7 g	36
Queso fresco	3 g	0
Huevos	1 g	0
Pollo cocido	0 g	0
Carne de ternera	0 g	0
Salmón	0 g	0
Brócoli	7 g	10
Zanahoria	10 g	35
Lechuga	2 g	15
Pan blanco	50 g	70
Couscous	23 g	65
Quinoa	21 g	53
Arroz integral	23 g	50
Maíz cocido	19 g	52
Pera	15 g	38
Cereza	16 g	22
Melocotón	9,5 g	42
Uvas	17 g	46
Piña	13 g	59
Leche desnatada	5 g	32
Queso curado	1,3 g	0
Requesón	3,4 g	0
Tofu	1,9 g	0
Pechuga de pavo	0 g	0
Bacalao	0 g	0
Garbanzos cocidos	27 g	28
Calabacín	3,1 g	15



DiabeTrack

# Listado de Alimentos

Nombre	Carbohidratos (g)	Índice Glucémico
Espinacas	3,6 g	15
Champiñones	3,3 g	10
Pan de centeno	48 g	41
Muesli	65 g	55
Tortilla de maíz	50 g	68
Boniato	20 g	44
Espaguetis blancos	25 g	49
Kiwi	15 g	52
Melón	8 g	65
Sandía	7 g	72
Ciruelas	11 g	39
Mango	15 g	51
Leche semidesnatada	5 g	32
Queso manchego	1,5 g	0
Kéfir	4 g	30
Salmón ahumado	0 g	0
Pechuga de pollo	0 g	0
Ternera guisada	0 g	0
Lentejas cocidas	20 g	29
Espárragos	3,9 g	15
Pimientos	6 g	15
Pepino	3 g	15
Yogur natural casero	4 g	35
Yogur natural casero	4 g	35
Tortilla francesa	1 g	10
Gelatina sin azúcar	0,5 g	5
Gelatina con azúcar	10,3 g	65