

# Hidratos de carbono

En la cena se evitarán los hidratos de carbono.

## Los que MAS

Los 10 alimentos con **más** hidratos de carbono.

Alimentos	Gramos por cada 100
Azúcar	99,5
Arroz	86
Pasta	82
Harina de trigo	80
Cereales de desayuno	79,7
Miel	78
Dátiles / pasas	71
Mermeladas	70
Patatas fritas	66,8
Maíz	64,7

## Los que MENOS

Los 10 alimentos con **menos** hidratos de carbono.

Alimentos	Gramos por cada 100
Sardinias	0
Aceite de oliva	0
Carne de vaca	0
Lechuga	2,90
Espinacas	3,90
Champiñones	4,08
Leche de vaca entera	5
Pimientos (rojos o verdes)	6,43
Cebollas	8,63
Soja	9,90

From:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - Euloxio wiki

Permanent link:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:disociada:hidratos>

Last update: 2024/04/08 19:50

