

## Alimentos ricos en Hidratos de Carbono

Gramos de hidratos de carbono en 100 gramos de material comestible seco.

### Harinas y derivados

Pan	85
Harina de trigo	85
Gofio	84
Galletas	80
Bollos	62

### Otros cereales

Arroz	91
Corn-Flakes	89
Maiz	88

### Tubérculos

Boniatos, batatas	83
Papas (patatas)	78

### Legumbres

Garbanzos	58
Judías	54
Lentejas	59

### Pasta

Espaguetis, fideos, etc.	85
Pizza	54

### Dulces

Azúcar	100
Miel	99
Flan, natillas	68
Tartas, pasteles, pastas	65
Turrón, mazapán	58

### Otros

Bechamel	67
Croquetas	29
Empanadillas	60