

Carbohidratos - Tabla de contenido nutricional

ALIMENTO	CANTIDAD	CARBOHIDRATOS
1. Arroz blanco cocido	1 taza	45 gramos
2. Frijoles negros cocidos	1 taza	40 gramos
3. Plátano maduro	1 unidad	40 gramos
4. Guineito	1 unidad	30 gramos
5. Plátano verde	1 unidad mediano	39 gramos
6. Banana	1 unidad mediano	30 gramos
7. Yuca cocida	1 taza	76 gramos
8. Maíz cocido	1 taza	47 gramos
9. Avena cocida	1 taza	27 gramos
10. Ñame cocido	1 taza	42 gramos



Carbohidratos - Tabla de contenido nutricional

ALIMENTO	CANTIDAD	CARBOHIDRATOS
11. Camote cocido	1 taza	35 gramos
12. Malanga cocida	1 taza	80 gramos
13. Habas verdes	1 taza	44 gramos
14. Papa cocida	1 taza	40 gramos
15. Pan de molde	1 rebanada	15 gramos
16. Pasta cocida	1 taza	60 gramos
17. Garbanzos cocidos	1 taza	55 gramos
18. Lentejas	1 taza	40 gramos
19. Harina de maíz	1 taza	95 gramos
20. Harina de trigo	1 taza	91 gramos

