

### Equivalències per a racions d'aliments glucídics

1 ració de farinacis	
PES	ALIMENT
80 g	pèsols , blat de moro congelat o de llauna
60 g	faves i pèsols frescos
50 g	patates o moniatos
20 g	pa blanc o integral, llegums secs (cigrans , mongetes , lenties), pèsols o faves seques, castanyes
15 g	arròs o pasta italiana, pa torrat o torrades, farines i sèmols, puré de patata en flocs, galetes maria (2 unitats), cereals d'esmorzar, pasta de caneló (3 unitats)

1 ració de làctics	
PES	ALIMENT
250 g	formatge fresc (Burgos, Villalón , mató), quefir
200 g	llet sencera o descremada i iogurt natural o descremat
25 g	llet en pols sencera
20 g	llet en pols descremada

1 ració de verdures	
PES	ALIMENT
300 g	Api, albergínies, bolets, carbassó, cards, cogombre, col, enciam, escarola, endívies, espàrrecs, espinacs, pebrot, raves, tomàquets, xampinyons, soja germinada, etc.
200 g	cebetes, mongeta verda, naps, porros
150 g	carxofa, ceba, col de Brussel·les, pastanaga i remolatxa

1 ració de fruits oleaginosos	
PES	ALIMENT
250 g	olives
50 g	ametlles, avellanes, cacauets, pinyons, pipes, pistatxos, etc.

<b>1 ració de fruita</b>	
<b>PES</b>	<b>ALIMENT</b>
200 g	alvocat, aranja, meló, síndria
100 g	albercoc, gerds, kiwi, llimona, maduixes, mandarina, préssec, pinya natural, prunes, taronja, granada
80 g	poma, pera i mores
50 g	plàtan, raïm, cireres, figues, xirimoia, caqui, nespra

Font: «Guía para el tratamiento de la diabetes tipo 2 en la Atención Primaria». Gedap S .Gener de 2000