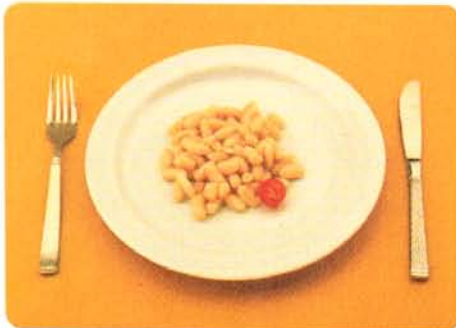




# Farinaceos

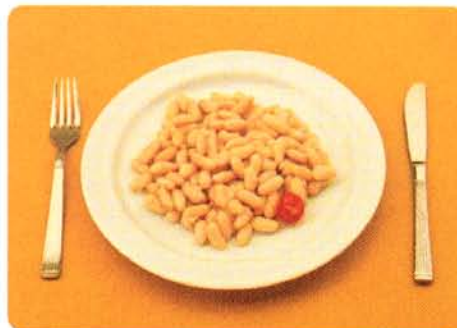
## Alubias hervidas



PESO **100 g** (40 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (80 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



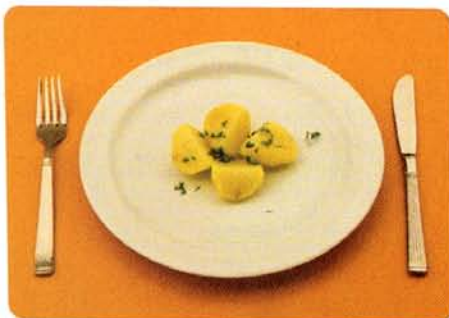
PESO **300 g** (120 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

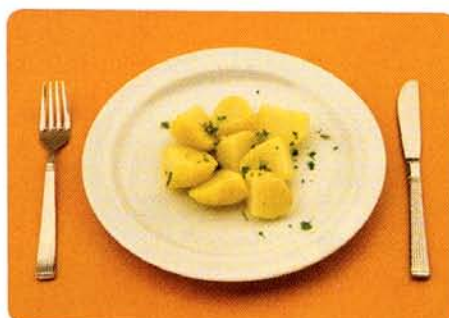
## Patatas hervidas



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

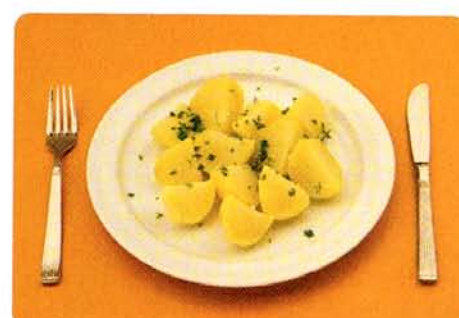
RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido y crudo

# Farináceos

Higos



PESO **40 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **80 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

\*Peso neto (sin piel)

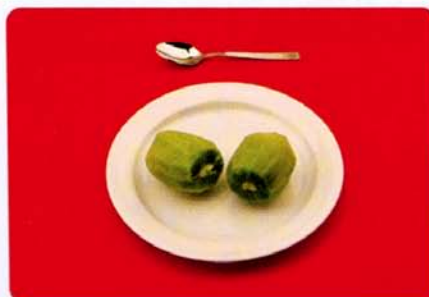
Kiwi



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)