

Tabla de refrigerios:

Opciones refrigerio / Cantidad de carbohidratos	5 gramos	10 gramos	15 gramos
 Yogurt simple sin azúcar	Medio vaso	Un vaso entero	
 Galleta satin o soda	Una galleta	Dos galletas	Tres galletas
 Leche entera	Medio vaso 100 ml	Un vaso 200 ml	
 Yogurt griego sin azúcar	Una porción de 150g		
 Porción de fruta	50g peso	100g peso	200g peso
 Mezcla de frutos secos (maní, almendras, marañones)	50g peso	100g peso	200g peso
 Pan con una porción de queso o huevo	1/2 Tajada		Una Tajada
 Arepá maíz delgada con una porción de queso o huevo			Una arepá
 Arepá maíz gruesa con una porción de queso o huevo			1/2 arepá