

Alimentos más comunes ricos en carbohidratos



La siguiente tabla te permitirá identificar rápidamente el contenido de carbohidratos en los alimentos más comunes clasificados por categoría y porciones más habituales - 100 gramos y una taza (aprox. 230 cc).

Recuerda que durante el ciclo Keto, el objetivo es restringir la cantidad de carbohidratos netos a un máximo de 20 gramos por día. Y, en el ciclo balance, en los días 2 y 3, la idea es no superar los 150 gramos por día

En la columna carbohidratos netos encontrarás la información que buscas.

Cat.	Alimento	100 GRAMOS (COCIDO)			1 TAZA (COCIDO)		
		Carbohidratos Totales	Fibra	Carbohidratos Netos	Carbohidratos Totales	Fibra	Carbohidratos Netos
Cereales	Arroz integral	23,0	1,8	21,2	44,8	3,5	41,3
	Arroz blanco	28,2	0,4	27,8	44,5	0,6	43,9
	Arroz basmati	25,2	0,4	24,8	39,9	0,6	39,3
	Avena	11,4	2,6	8,8	25,1	5,7	19,4
	Choclo/Maiz	25,1	2,7	22,4	41,2	4,4	36,8
	Pan integral (1 rebanada (42 g))	17,0	2,0	15,0	NA	NA	NA
	Pan blanco (1 rebanada (42 g))	20,8	0,8	20,0	NA	NA	NA
	Pasta	30,6	1,8	28,8	42,8	2,5	40,3
Seudocereales	Quinoa	21,3	2,8	18,5	39,4	5,2	34,2
	Amaranto	18,7	2,1	16,6	46,0	5,2	40,8
	Trigo Sarraceno	19,9	2,7	17,2	33,5	4,5	29,0
	Mijo	23,7	1,3	22,4	41,2	2,3	38,9

Cat.	Alimento	100 GRAMOS (COCIDO)			1 TAZA (COCIDO)		
		Carbohidratos Totales	Fibra	Carbohidratos Netos	Carbohidratos Totales	Fibra	Carbohidratos Netos
Legumbres	Lentejas	19,5	7,9	11,6	38,7	15,6	23,1
	Garbanzos	27,4	4,7	19,8	45,0	12,5	32,5
	Porotos/Frijoles	23,7	8,7	15,0	40,8	15,0	25,8
Tubérculos	Papas asadas	21,5	1,5	20,0	26,2	1,8	24,4
	Papas cocidas	20,0	1,8	18,2	31,2	2,8	28,4
	Camote/Papa dulce	17,7	2,5	15,2	27,6	3,9	23,7
Frutas	Manzana	13,8	2,4	11,4	15,1	2,6	12,5
	Pera	15,5	3,1	12,4	21,6	4,3	17,3
	Plátano/Banana	22,8	2,6	20,2	34,3	3,9	30,4
	Mango	17,0	1,8	15,2	28,1	3,0	25,1
	Uvas	17,1	0,9	16,2	15,8	0,8	15,0
	Piña	13,1	1,4	11,7	21,6	2,3	19,3
	Pasas	79,5	4,0	75,5	131,0	6,6	124,4
	Moras	10,2	5,3	4,9	14,7	7,6	7,1
	Arándanos	14,5	2,4	12,1	21,4	3,6	17,8
	Frutillas/fresas	7,7	2,0	5,7	11,7	3,0	8,7
	Frambuesas	11,9	6,5	5,4	14,7	8,0	6,7
Kiwi	14,7	3,0	11,7	25,9	25,9	20,6	

Fuente: <https://nutritiondata.self.com>