



### Equivalentes de verduras (un equivalente= 10 g de hidratos de carbono)

Alimento	Peso	Medida culinaria
Acelgas, apio, berenjena, calabacín, col, coliflor, grelos, champiñón, espárragos, espinacas, escarola, lechuga, pepino, tomate, pimiento, brócoli, endivia	Libre	Un plato hondo
Judías verdes, nabos, puerro, calabaza, rábano	200 g	Un plato hondo
Alcachofa, cebolla, coles de Bruselas, remolacha, zanahorias, ajo	100 g	Un plato pequeño