

Lista de

Intercambio	Calorías	g de carb.	g de proteínas	g de grasas
<i>Almidón</i>	80	15	3	0 - 1
<i>Fruta</i>	60	15	0	0
<i>Leche descr.</i>	90	12	8	0 - 3
<i>Leche</i>				
<i>baja en grasas</i>	120	12	8	5
<i>Leche entera</i>	150	12	8	8
<i>Vegetal</i>	25	5	2	0
<i>Carne muy magra</i>	35	0	7	0 - 1
<i>Carne magra</i>	55	0	7	3
<i>Carne con</i>				
<i>grasa media</i>	75	0	7	5
<i>Carne</i>				
<i>alta en grasa</i>	100	0	7	8
<i>Grasa</i>	45	0	0	5