

Contar Hidratos de Carbono

Guía práctica



ACCU-CHEK®

Esta guía práctica pretende ser una ayuda para facilitar la contabilización de hidratos de carbono de los alimentos.

Para facilitar su uso cotidiano, los gramajes y raciones han sido redondeados basándose en el sistema de raciones.

Cada fotografía dispone de la siguiente información:



Gramos de hidratos de carbono por porción

PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Gramos por porción (cantidad de alimento que se ve en el plato)

Raciones de hidratos de carbono por porción

En los productos envasados, es conveniente comprobar la composición del etiquetado nutricional ya que las raciones que muestra la guía son, en general, un promedio de diferentes marcas disponibles en el mercado.

Los alimentos de consumo ocasional de esta guía práctica llevan los siguientes símbolos:



Alimento con alto contenido en azúcares de rápida absorción.



Alimento con alto valor calórico.

Toma nota de que hay dos tipos de platos diferentes:

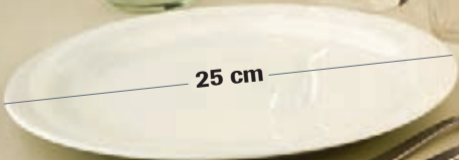
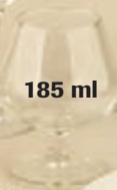
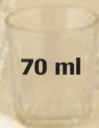
El plato grande, que mide 25 cm, tiene como referencia un tenedor y un cuchillo.



El plato de postre, que mide 20,5 cm, tiene como referencia una cuchara de postre.



Material utilizado



Farináceos

Arroz blanco hervido



PESO **80 g** (30 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **160 g** (60 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **240 g** (90 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Macarrones hervidos



PESO **100 g** (30 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (60 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (90 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Farináceos

Farináceos

Espaguetis hervidos



PESO **100 g** (30 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (60 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (90 g)*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Garbanzos hervidos



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)

Farináceos

Lentejas 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)

Guisantes hervidos



PESO **200 g***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **400 g***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **600 g***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

*Peso cocido, congelado, crudo y en conserva

Farináceos

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

Farináceos

Patatas fritas



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

Patatas chips



PESO **30 g***

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

*Peso de una bolsa pequeña

Bastoncitos de pan



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Farináceos

Krisprolls



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Pan de molde



PESO **25 g***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

*Rebanada mediana

Tostada pan blanco

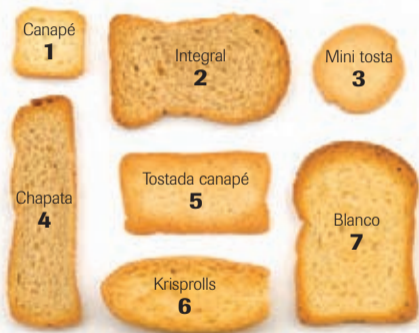


PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Biscote



	PESO	HIDRATOS DE CARBONO	RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO
1	2 g	1,4 g	0,1 R
2	9 g	5,9 g	0,6 R
3	2 g	7,5 g	0,7 R
4	6,3 g	4,3 g	0,4 R
5	3,3 g	2,4 g	0,2 R
6	12,5 g	8,5 g	0,8 R
7	9 g	6,6 g	0,6 R

Pan de pueblo



PESO **10 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **40 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Bodegón pan blanco (Barra de 1/4)



1



2



3



4

	PESO	HIDRATOS DE CARBONO	RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO
1	20 g	10 g	1 R
2	40 g	20 g	2 R
3	80 g	40 g	4 R
4	160 g	80 g	8 R

Tortita arroz integral



PESO **6 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Cereales tipo Special K



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **45 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

Farináceos

Farináceos

Muesli



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **45 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

Galletas tipo María



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Galletas rellenas de chocolate



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Fresas



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

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)

Mandarina



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)

Manzana



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Melocotón



PESO **130 g***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **260 g***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

*Peso neto (sin piel)

Melón



PESO **200 g** sin piel **280 g** con piel

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **400 g** sin piel **560 g** con piel

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Naranja



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)

Pera



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)

Piña en su jugo



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)

Plátano



PESO **50 g***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

*Peso neto (sin piel)

Sandía



PESO **150 g***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **300 g***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

*Peso neto (sin piel)

Uva



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Macedonia



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Alcachofas



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Coliflor



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Verduras

Ensalada verde



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Ensalada mixta



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Judía verde



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Tomate



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Fruta seca grasa

Almendras



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Avellanas



PESO **70 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Nueces



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Aceitunas rellenas de anchoas



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **0,025 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

Fruta seca grasa

Platos elaborados

Paella mixta



PESO **125 g***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **250 g***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **375 g***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

*Peso cocido

Tortilla de patatas



PESO **500 g**

HIDRATOS DE CARBONO **50 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**



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**

Platos elaborados

Platos elaborados

Croquetas



PESO **90 g**

HIDRATOS DE CARBONO **19 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Empanadillas



PESO **80 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Calamares romana



PESO **120 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Pizza de jamón y queso



PESO **100 g***

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**



PESO **200 g***

HIDRATOS DE CARBONO **50 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**



PESO **400 g***

HIDRATOS DE CARBONO **100 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **10 R**

*Pizza comercial

Platos elaborados

Platos elaborados

Hamburguesa FAST FOOD



PESO **254 g**

HIDRATOS DE CARBONO **45,4 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4,5 R**

Ketchup



PESO **9 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**

Copa chocolate y nata



PESO **115 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACI3N HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Gelatina



PESO **90 g**

HIDRATOS DE CARBONO **13,7 g**

RACI3N HIDRATOS DE CARBONO **1,4 R**

Dulces y postres

Donut



PESO **58 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

Cruasán



PESO **61 g**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

Ensamada



PESO **76 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

Magdalena



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Helado vainilla



PESO **160 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

Pastel de Chocolate



PESO **105 g**

HIDRATOS DE CARBONO **45 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4,5 R**

Dulces y postres

Dulces y postres

Tarta de Santiago



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

Tarta de manzana



PESO **107 g**

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

Chocolate con leche



PESO **20 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Mermelada



Con azúcar

PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,2 R**



Con edulcorante

PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **0,9 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,1 R**

Bebidas alcohólicas

Cerveza



PESO **333 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **17,6 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,7 R**

El consumo
de bebidas
alcoholicas
puede producir
hipoglucemia

Cava brut



PESO **100 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **1,5 g**

RACIÓN HIDRATOS
DE CARBONO **0,15 R**

Vino tinto



PESO **100 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **0,2 g**

RACIÓN HIDRATOS
DE CARBONO **0,02 R**

Vino blanco y rosado: el contenido de carbohidratos es similar al del vino tinto

Bebidas alcohólicas

Carajillo



PESO **70 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **0 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

Coñac



PESO **75 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **0 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

Licor de frutas



PESO **30 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **10,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Leche semidesnatada



PESO **200 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **9,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Queso fresco natural



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Quesito en porciones



PESO **31 g**

HIDRATOS DE CARBONO **1,7 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**

Lácteos

Queso manchego semi



PESO **54 g**

HIDRATOS DE CARBONO **0,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,08 R**

Queso en lonchas



PESO **58 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**

Flan de huevo



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

Natillas



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

Yogur natural entero



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

Yogur desnatado



Natural

PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



Con frutas

PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Lácteos

Actimel



PESO **94 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Petit suisse



PESO **55 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

Tofu



PESO **95 g**

HIDRATOS DE CARBONO **1,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,15 R**

Seitán



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,3 R**

Hamburguesa vegetal



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **11,6 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,1 R**

Productos vegetarianos

Bibliografía

- Anguita C, Caixàs A, Clapés J, Claveria M, Gallach I, Jansà M, et al. Documento de Consenso sobre “Recomendaciones Nutricionales y de Educación Alimentaria en la Diabetes”. Barcelona: Associació Catalana de Diabetis; 2003.
- Farran A, Zamora R, Cervera P, Centre d’Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID). Tablas de composición de alimentos del CESNID.
- Mataix J, García L, Mañas M, Martínez de Victoria E, Llopis E. Tabla de composición de alimentos. 4ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada; 2003.
- Ortega M, López A, Requejo A, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: Editorial Complutense; 2004.

Para la elaboración de esta Guía Práctica, hemos utilizado la composición nutricional de las siguientes marcas comerciales:

Bel	Kellog’s	Pagen
Bimbo	Kraft	Panrico
Burger King	La Cocinera	Pescanova
Burgos de Arias	La Española	Recondo
Casa Tarradellas	Lager	Royal
Danone	Lay’s	Vegetalia
Diet Rádisson	LU	
Eroski	Nestlé	

En los productos envasados, es conveniente comprobar la composición del etiquetado nutricional ya que las raciones que muestra la guía son, en general, un promedio de diferentes marcas disponibles en el mercado.

Este material ha sido realizado por:



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Línea de Atención al Cliente:

900 210 341

www.accu-chek.es

Roche Diagnostics, S.L.

Avda. Generalitat, 171-173

08174 Sant Cugat del Vallés



ACCU-CHEK®