

VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA

(peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

Tabella di conversione crudo cotto ricavate dalle indicazioni dell'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Tipologia	Alimento	Peso cotto
Cereali e derivati	Pasta alimentare corta	202
	Pasta alimentare lunga	244
	Pasta all'uovo	299
	Riso parboiled	236
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	87
Legumi secchi	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bieta	86
	Carote	87

	Finocchi	86
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
Carne fresca	Spezzatino di manzo	54
	Pollo (petto)	67
	Tacchino (fettine)	69
Pesce surgelato	Merluzzo	70
	Platessa	69