VARIAZIONI IN PESO DEI PRINCIPALI ALIMENTI CON LA COTTURA

Tabelle di composizione degli alimenti – appendice 1, I.N.R.A.N 2000

	ALIMENTO	PESO AL CRUDO (g)	PESO AL COTTO (g)	Fattore di conversione crudo-cotto*
CEREALI E DERIVATI (Bollitura)	Pasta di semola corta	70	140	2.0
	Pasta di semola lunga	70	170	2.4
	Riso brillato	70	180	2.6
	Pasta all'uovo secca	70	210	3.0
	Tortellini freschi	100	190	1.9
LEGUMI (Bollitura)	Piselli freschi / surgelati	100	90	0.9
	Fagioli secchi / Lenticchie secche	30	75	2.5
	Ceci secchi	30	90	3.0
CARNI (Arrostimento forno a gas)	Bovino / Suino / Pollo / Tacchino	70	50	0.7
PESCI (Arrostimento forno a gas)	Merluzzo / Sogliola	80	55	0.70

* fattore di conversione = valore per il quale moltiplicare il peso a crudo per ottenere il peso a cotto dell'alimento considerato

Ambulatorio ABO

Via Pio Fedi, 12 - Empoli

Cell: 345 1639017

email: info@ambulatorioanoressiabolimiaobesita.it - sito: www.ambulatorioanoressiabolimiaobesita.it