

ALLEGATO N. 5 - CONVERSIONI CRUDO - COTTO**Variazioni in peso degli alimenti con alcune cotture**Peso cotto (g) di **100g** di alimento crudo (p. edibile)

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Cereali e derivati	Farro perlato	228
	Gnocchi di patata	106
	Orzo perlato	267
	Pasta all'uovo fresca	136
	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	188
	Pasta di semola lunga	210
	Riso basmati	300
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Riso venere	210
	Ravioli freschi	140
	Quinoa	312
	Tortellini freschi	192
Legumi: freschi	Fave	80
	Piselli	87
Legumi: secchi	Ceci	290
	Fagioli	230
	Lenticchie	247

Vegetali	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Patate pelate, spicchi cotti al vapore	97
	Porri	98
	Rape	93
	Spinaci	84
	Topinambur	100
	Zucchine	90
	Zucchine romanesche, cotte al vapore	92
	Zucchine scure, cotte al vapore	93
Fagiolini	95	
Carni	Vitellone, carne magra	66
	Pollo, petto	90
	Pollo, petto e coscio	76
	Tacchino, fesa	94
	Tacchino, coscio	70
Pesci	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sogliola	83
	Spigola	86
	Tonno	80

Pesci surgelati	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86
IN PADELLA CON OLIO		
Vegetali	Carote, fettine	38
	Cipolle bianche, cubetti	44
	Cipolle gialle, cubetti	43
	Cipolle rosse, cubetti	48
	Melanzane, cubetti	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Sedano, cubetti	32
	Zucchine, fettine	76
	Carni	Vitellone / maiale, fettina
Vitellone, fettina panata		84
Pollo, petto		83
Tacchino, fesa		85
Pesci e molluschi	Tonno	78
Vari	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata semplice	87
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90
ARROSTIMENTO		
Carni	Vitellone, carne magra, al forno	54
	Vitellone, fettina, alla griglia	73
	Hamburger, in padella	90
	Lombata di vitellone, alla griglia	88
	Lombata di vitello, alla griglia	89
	Vitello, in padella	92
	Maiale, fettina, alla griglia	75
	Pollo, petto, alla griglia	89
	Pollo, petto, al forno	67
	Tacchino, fesa, alla griglia	89
	Tacchino, fesa, al forno	69

Pesci	Cernia, al forno	79
	Dentice, al forno	71
	Merluzzo, alla griglia	68
	Sogliola, al forno	70
	Spigola, al forno	75
	Tonno (trance), al forno	74
	Trota, al forno	73
Pesci surgelati	Cernia, al forno	80
	Dentice, al forno	75
	Merluzzo, al forno	70
	Sogliola, al forno	69
	Spigola, al forno	76
Vegetali	Melanzane, fette alla griglia	40
	Melanzane, fette cotte in padella	63
	Peperoni, alla griglia	93
	Peperoni, al forno	96
	Zucchine romanesche, fette cotte in padella	44
	Zucchine scure, fette cotte in padella	55
MICROONDE		
Vari	Melanzane, a tocchetti	93
	Patate, a spicchi	87
	Zucchine romanesche	79
	Zucchine scure	84
	Vitellone, carne magra	56
	Pollo, petto	76
	Tacchino, fesa	72

(Tabella tratta da Crea: <https://www.alimentinutrizione.it/presentazione-dati>)