

CONVERSIONE PESO CIBI DA CRUDI A COTTI

Cottura con bollitura o stufatura

CEREALI E DERIVATI			
ALIMENTO	INDICE DI CONVERSIONE	PESO CRUDO per 100g	PESO COTTO per 100g
Pasta di semola - corta	2	100g	200g
Pasta di semola - lunga	2,4	100g	240g
Pasta all'uovo secca	3	100g	300g
Riso	2,5	100g	250g
Pasta fresca ripiena	2	100g	200g
Farro in chicchi	2	100g	200g
LEGUMI			
Fagiolini freschi	0,95	100g	95g
Fave fresche	0,8	100g	80g
Piselli freschi o surgelati	0,85	100g	85g
Ceci secchi	3	100g	300g
Fagioli secchi	2,5	100g	250g
Lenticchie secche	2,5	100g	250g
CARNE			
Bovino magro	0,65	100g	65g
Petto di pollo	0,9	100g	90g
Coscia di pollo	0,75	100g	75g
Petto di tacchino	1	100g	100g
Coscia di tacchino	0,7	100g	70g

PESCE FRESCO			
ALIMENTO	INDICE DI CONVERSIONE	PESO CRUDO per 100g	PESO COTTO per 100g
Alici	0,85	100g	85g
Cefalo	0,85	100g	85g
Cernia	0,85	100g	85g
Dentice	0,85	100g	85g
Merluzzo	0,85	100g	85g
Orata	0,85	100g	85g
Sgombro	0,65	100g	65g
Sogliola/rombo	0,8	100g	80g
Spigola	0,85	100g	85g
Tonno fresco/pesce spada	0,8	100g	80g
PESCE SURGELATO			
Cernia	0,8	100g	80g
Dentice	0,8	100g	80g
Platessa (filetti)	0,7	100g	70g
Merluzzo	0,8	100g	80g
Spigola/orata	0,8	100g	80g
VERDURE E ORTAGGI			
Agretti	0,8	100g	80g
Asparagi	0,9	100g	90g
Bieta	0,8	100g	80g
Broccoletti	0,9	100g	90g
Carciofi	0,75	100g	75g
Cardi	0,6	100g	60g

Dott.ssa Martina Deleuse - Biologa Nutrizionista
www.martinadeleusebiologanutrizionista.it

VERDURE E ORTAGGI			
ALIMENTO	INDICE DI CONVERSIONE	PESO CRUDO per 100g	PESO COTTO per 100g
Carote	0,85	100g	85g
Cavolfiore	0,9	100g	90g
Cavolini di Bruxelles	0,9	100g	90g
Cavolo broccolo verde	0,6	100g	60g
Cavolo cappuccio	1	100g	100g
Cavolo verza	1	100g	100g
Cicoria di campo	1	100g	100g
Cicoria coltivata	0,8	100g	80g
Cime di rapa	0,9	100g	90g
Cipolle	0,7	100g	70g
Finocchi	0,85	100g	85g
Funghi	0,6	100g	60g
Patate con buccia	1	100g	100g
Patate senza buccia	0,85	100g	85g
Porri	1	100g	100g
Rape	0,9	100g	90g
Spinaci	0,8	100g	80g
Topinambur	1	100g	100g
Zucchine/zucca	0,9	100g	90g

Cottura arrosto

PESCE FRESCO			
ALIMENTO	INDICE DI CONVERSIONE	PESO CRUDO per 100g	PESO COTTO per 100g
Alici	0,65	100g	65g
Cefalo	0,75	100g	75g
Cernia	0,80	100g	80g
Dentice	0,75	100g	75g
Merluzzo	0,70	100g	70g
Orata	0,70	100g	70g
Sgombro	0,70	100g	70g
Sogliola/rombo	0,70	100g	70g
Spigola	0,70	100g	70g
Tonno fresco/pesce spada	0,70	100g	70g
PESCE SURGELATO			
Cernia	0,8	100g	80g
Dentice	0,75	100g	75g
Platessa (filetti)	0,7	100g	70g
Merluzzo	0,7	100g	70g
Spigola/orata	0,75	100g	75g
VERDURE E ORTAGGI			
Funghi	0,4	100g	40g
Melanzane	0,4	100g	40g
Peperoni	0,8	100g	80g
Radicchio	0,8	100g	80g
Zucchine	0,4	100g	40g
Zucca	0,4	100g	40g

CARNE			
Bovino magro	0,6	100g	60g
Bovino fettina	0,75	100g	75g
Petto di pollo	0,9	100g	90g
Coscia di pollo	0,8	100g	80g
Petto di tacchino	0,9	100g	90g
Coscia di tacchino	0,8	100g	80g

Per convertire il peso di un alimento è sufficiente pesare l'alimento da crudo e moltiplicare il suo peso per l'indice di conversione.

In questo modo avrete la quantità che dovrete mangiare da cotta.

Questa tabella può essere utile qualora vi capitasse di cucinare per più persone. Utilizzando questo semplice metodo di calcolo saprete esattamente quale sarà la vostra porzione.