

TABELLA DI CONVERSIONE DA CIBI CRUDI A COTTI

| Cereali e derivati | | | |
|----------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
| Alimento | Esempio per 100 gr | Fattore di | Peso cotto (gr) |
| Pasta di semola corta | 100 | 2,00 | 200 |
| Pasta di semola lunga | 100 | 2,40 | 240 |
| Pasta all'uovo secca | 100 | 3,00 | 300 |
| Riso | 100 | 2,50 | 250 |
| Tortellini ravioli freschi | 100 | 2,00 | 200 |

| Verdure e Ortaggi | | | |
|------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
| Alimento | Esempio per 100 gr | Fattore di | Peso cotto (gr) |
| Agretti | 100 | 0,80 | 80 |
| Asparagi | 100 | 0,90 | 90 |
| Bieta | 100 | 0,80 | 80 |
| Broccoletti a testa | 100 | 0,90 | 90 |
| Broccoletti di rapa | 100 | 0,90 | 90 |
| Carciofi | 100 | 0,75 | 75 |
| Cardi | 100 | 0,60 | 60 |
| Carote | 100 | 0,85 | 85 |
| Cavolfiore | 100 | 0,90 | 90 |
| Cavoli di Bruxelles | 100 | 0,90 | 90 |
| Cavolo broccolo verde ramoso | 100 | 0,60 | 60 |
| Cavolo cappuccio verde | 100 | 1,00 | 100 |
| Cavolo verza | 100 | 1,00 | 100 |
| Cicoria di campo | 100 | 1,00 | 100 |
| Cicoria di taglio coltivata | 100 | 0,80 | 80 |
| Cipolle | 100 | 0,70 | 70 |
| Finocchi | 100 | 0,85 | 85 |
| Funghi | 100 | 0,60 | 60 |
| Patata con buccia | 100 | 1,00 | 100 |
| Patata pelata | 100 | 0,85 | 85 |
| Porri | 100 | 1,00 | 100 |
| Rape | 100 | 0,90 | 90 |
| Spinaci | 100 | 0,80 | 80 |
| Topinabur | 100 | 1,00 | 100 |
| Zucchine e zucca | 100 | 0,90 | 90 |

| Legumi freschi | | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
| Alimento | Esempio per 100 gr | Fattore di | Peso cotto (gr) |
| Fagiolini | 100 | 0,95 | 95 |
| Fave | 100 | 0,80 | 80 |
| Piselli | 100 | 0,87 | 87 |

| Legumi secchi | | | |
|----------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
| Alimento | Esempio per 100 gr | Fattore di | Peso cotto (gr) |
| Ceci | 100 | 3,00 | 300 |
| Fagioli | 100 | 2,50 | 250 |
| Lenticchie | 100 | 2,50 | 250 |

| Carne | | | |
|---------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
| Alimento | Esempio per 100 gr | Fattore di | Peso cotto (gr) |
| Bovino adulto magro | 100 | 0,65 | 65 |
| Pollo (petto) | 100 | 0,90 | 90 |
| Pollo (coscio) | 100 | 0,76 | 76 |
| Tacchino (petto) | 100 | 1,00 | 100 |
| Tacchino (coscio) | 100 | 0,70 | 70 |

| Pesce fresco | | | |
|----------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
| Alimento | Esempio per 100 gr | Fattore di | Peso cotto (gr) |
| Alici | 100 | 0,85 | 85 |
| Cefalo | 100 | 0,85 | 85 |
| Cernia | 100 | 0,85 | 85 |
| Dentice | 100 | 0,85 | 85 |
| Merluzzo | 100 | 0,85 | 85 |
| Orata | 100 | 0,85 | 85 |
| Sgombro | 100 | 0,65 | 65 |
| Sogliola o rombo | 100 | 0,80 | 80 |
| Spigola | 100 | 0,85 | 85 |
| Tonno fresco o pesce spada | 100 | 0,80 | 80 |

| Pesce surgelato | | | |
|------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
| Alimento | Esempio per 100 gr | Fattore di | Peso cotto (gr) |
| Cernia | 100 | 0,80 | 80 |
| Dentice | 100 | 0,80 | 80 |
| Filetti di platessa | 100 | 0,70 | 70 |
| Merluzzo | 100 | 0,80 | 80 |
| Spigola oppure orata | 100 | 0,80 | 80 |

PESO ALIMENTO CRUDO X FATTORE CONVERSIONE X PESO ALIMENTO COTTO