TABELLA DI CONVERSIONE

DA CIBI CRUDI A COTTI

Per convertire il peso di un alimento moltiplicare i grammi dello stesso pesato da crudo per il **fattore di conversione**

Ad esempio:

100 grammi di pasta da crudo = $100 \times 2,5 = 250$ grammi da cotto

SISTEMA DI COTTURA CON BOLLITURA

Cereali e derivati			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Pasta di semola corta	2,00	100	200
Pasta di semola lunga	2,40	100	240
Pasta all'uovo secca	3,00	100	300
Riso	2,50	100	250
Tortellini ravioli freschi	2,00	100	200
Verdure e Ortaggi			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Agretti	0,80	100	80
Asparagi	0,90	100	90
Bieta	0,80	100	80
Broccoletti a testa	0,90	100	90
Broccoletti di rapa	0,90	100	90
Carciofi	0,75	100	75
Cardi	0,60	100	60
Carote	0,85	100	85
Cavolfiore	0,90	100	90
Cavoli di Bruxelles	0,90	100	90
Cavolo broccolo verde ramoso	0,60	100	60
Cavolo cappuccio verde	1,00	100	100
Cavolo verza	1,00	100	100
Cicoria di campo	1,00	100	100

Cicoria di taglio coltivata	0,80	100	80
Cipolle	0,70	100	70
Finocchi	0,85	100	85
Funghi	0,60	100	60
Patata con buccia	1,00	100	100
Patata pelata	0,85	100	85
Porri	1,00	100	100
Rape	0,90	100	90
Spinaci	0,80	100	80
Topinabur	1,00	100	100
Zucchine e zucca	0,90	100	90
Legumi freschi			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Fagiolini	0,95	100	95
Fave	0,80	100	80
Piselli	0,87	100	87
Legumi secchi			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Ceci	3,00	100	300
Fagioli	2,50	100	250
Lenticchie	2,50	100	250
Carne			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Bovino adulto magro	0,65	100	65
Pollo (petto)	0,90	100	90
Pollo (coscio)	0,76	100	76
Tacchino (petto)	1,00	100	100
Tacchino (coscio)	0,70	100	70
Pesce fresco			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Alici	0,85	100	85
Cefalo	0,85	100	85
Cernia	0,85	100	85
Dentice	0,85	100	85
Merluzzo	0,85	100	85
Orata	0,85	100	85
Sgombro	0,65	100	65

Sogliola o rombo	0,80	100	80
Spigola	0,85	100	85
Tonno fresco o pesce spada	0,80	100	80
Pesce surgelato			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Cernia	0,80	100	80
Dentice	0,80	100	80
Filetti di platessa	0,70	100	70
Merluzzo	0,80	100	80
Spigola oppure orata	0,80	100	80

SISTEMA DI COTTURA ARROSTITO

Carne			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Bovino adulto magro	0,60	100	60
Bovino adulto fettina	0,75	100	75
Pollo (petto)	0,90	100	90
Pollo (coscio)	0,80	100	80
Tacchino (petto)	0,90	100	90
Tacchino (coscio)	0,80	100	80
Pesce fresco			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Alici	0,65	100	65
Cefalo	0,75	100	75
Cernia	0,80	100	80
Dentice	0,75	100	75
Merluzzo	0,70	100	70
Orata	0,70	100	70
Sgombro	0,70	100	70
Sogliola o rombo	0,70	100	70
Spigola	0,70	100	70
Tonno fresco o pesce spada	0,70	100	70
Pesce surgelato			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)

Cernia	0,80	100	80
Dentice	0,75	100	75
Filetti di platessa	0,70	100	70
Merluzzo	0,70	100	70
Spigola oppure orata	0,75	100	75
Verdure e ortaggi			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Funghi	0,40	100	40
Melanzane	0,40	100	40
Peperoni	0,80	100	80
Radicchio	0,80	100	80
Zucchine e zucca	0,40	100	40

Dott.ssa Erica de Angelis

Biologa Nutrizionista

Esperta in nutrizione clinica e disturbi del comportamento alimentare