

## VARIAZIONE DI PESO IN COTTURA

Peso cotto, corrispondente a 100 g di alimento crudo (Fonte INRAN)

<b>BOLLITURA</b> 					
CEREALI E DERIVATI	GR	VERDURE/ORTAGGI	GR	CARNE FRESCA	GR
Pasta corta	202	Asparagi	96	Pollo (petto)	90
Pasta lunga	244	Bieta	86	Pollo (petto e coscia)	76
Pasta all'uovo	299	Broccoli	96	Tacchino (petto)	98
Riso brillato	260	Carciofi	74	Vitello magro	70
Riso parboiled	236	Carote	87		
Tortellini freschi	192	Cavolfiore	93		
		Cavolini di Bruxelles	90		
LEGUMI		Cavolo	99	PESCE (sia surgelato che fresco)	
Fave	80	Cicoria	80	Cernia	86
Piselli	87	Cipolle	73	Dentice	85
Ceci	290	Fagiolini	95	Merluzzo	86
Fagioli	242	Finocchi	86	Orata	86
Lenticchie	247	Patate con buccia	100	Sgombro	65
		Patate pelate	87	Sogliola	83
		Spinaci	84		
		Zucchine	90		

<b>ARROSTIMENTO</b> 		<b>FRITTURA</b> 	
CARNE	GR	VERDURE	GR
Fettina (maiale)*	75	Melanzane	80
Fettina (vitello)*	73	Patate	64
Pollo (petto)*	89	Peperoni	60
Pollo (petto)**	67	Zucchine	76
Tacchino (petto)*	89		
Tacchino (petto)**	69	CARNE	
Vitello magro **	54	Fettina (maiale, vitello)	74
		Fettina panata (maiale)	88
PESCE		Petto di pollo	83
Cernia **	79	Petto di tacchino	85
Dentice **	71		
Merluzzo *	68	PESCI E MOLLUSCHI	
Sarda *	69	Alice	67
Sgombro *	73	Polpo	36
Sogliola **	70	Sarda	59
Tonno **	74	Sgombro	78
Trota **	73	Tonno	78
VERDURE		VARIE	
Melanzane *	40	Funghi prataioli	53
Peperoni *	93	Frittura di verdure	75
Peperoni **	96	Uovo al tegamino	90

\*Griglia \*\*Forno

Dott.ssa Annamaria Acquaviva



Health Revolution Blog

