

## TABELLE DI CONVERSIONE CRUDO - COTTO

### VARIAZIONI IN PESO DEI PRINCIPALI ALIMENTI CON LA COTTURA

Nella tabella sottostante si trova il fattore di conversione,  
relativo all'aumento o alla riduzione di peso del prodotto dopo cottura.

Alimenti	Peso al crudo (g)	Fattore di conversione crudo-cotto	Peso al cotto (g)
<b>Cereali</b>			
Pasta di semola corta	100	2,0	200
Pasta di semola lunga	100	2,4	240
Riso brillato	100	2,6	260
Tortellini freschi	100	1,9	190
Tortellini secchi	100	2	200
Gnocchi di patate	100	1,2	120
Farina di mais per polenta	100	2	200
Pasta all'uovo secca	100	3	300
Pasta all'uovo fresca	100	1,9	190
Farina per pizza	100	2	200
<b>Secondi piatti</b>			
Carni :Bovino/suino/pollo/tacchino	100	0,7	70
Pesce: merluzzo/platessa	100	0,7	70
<b>Legumi</b>			
Legumi secchi	100	2,5	250
Legumi freschi/surgelati	100	0,9	90
Gelato	80		