

ALLEGATO "E"

**VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI
CON LA COTTURA**

BOLLITURA			
CEREALI E DERIVATI	GR.	CARNE FRESCA	GR.
pasta alimentare corta	202	pollo (petto)	90
pasta alimentare lunga	244	pollo (petto e coscia)	76
pasta all'uovo secca	299	tacchino (petto)	98
riso brillato	260	vitellone magro	70
riso parboilled	236		
tortellini freschi	192	PESCE	
		Cernia	86
LEGUMI FRESCHI		Dentice	85
Fave	80	Merluzzo	86
Piselli	87	Orata	86
		Sgombro	65
LEGUMI SECCHI		Sogliola	83
Ceci	290		
Fagioli	242	PESCE SURGELATO	
Lenticchie	247	Cernia	86
		Dentice	85
VERDURE E ORTAGGI		Merluzzo	83
Asparagi	96		
Bieta	86		
broccoletti di rapa	95		
broccoletti a testa	96		
Carciofi	74		
Carote	87		
Cavolfiore	93		
cavolini di Bruxelles	90		
cavolo cappuccio bianco	99		
cavolo verza	100		
Cicoria	80		
cipolle	73		
Fagiolini	95		
Finocchi	86		
patate con buccia	10		
patate pelate	87		
Spinaci	84		
Zucchine	90		

ARROSTIMENTO		FRITTURA	
CARNE	GR.	VEGETALI	GR.
fettina (maiale)*	75	melanzane	80
fettina (vitellone)*	73	patate a spicchi	64
vitellone magro **	54	peperoni	60
pollo (petto)*	89	zucchine a fettine	76
pollo (petto)**	67		
tacchino (petto)*	89	CARNE	
tacchino (petto)**	69	fettina (maiale, vitellone)	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 (trance) **	74	sgombro	78
trota **	73	tonno (trance)	78
PESCE SURGELATO		VARIE	
cernia **	80	funghi prataioli	53
dentice **	75	funghi plerotus	85
merluzzo **	70	frittura con verdure	75
sogliola **	69	uovo al tegamino	90
VERDURE			
melanzane *	40		
peperoni *	93		
peperoni **	96		

Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile.

* griglia

** forno

Fonte: INRAN