

## Peso alimenti cotti e crudi: la tabella

La seguente tabella è un estratto di quella pubblicata dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Non sostituisce il parere di un medico o di un nutrizionista nel caso di diete e altri problemi di salute. Tutti gli alimenti crudi sono considerati di peso pari a 100 grammi.

Maggiori informazioni sul sito: <http://www.thefoodellers.com>

### METODO DI COTTURA: BOLLITURA

#### Pasta cotta (x100 grammi)

- Pasta all'uovo secca: 299
- Pasta di semola corta: 202
- Pasta di semola lunga: 244
- Riso brillato: 260
- Riso parboiled: 236
- Tortellini freschi: 192

#### Legumi freschi (x100 grammi)

- Fagiolini: 95
- Fave: 80
- Piselli: 87

#### Legumi secchi (x100 grammi)

- Ceci: 290
- Fagioli: 242
- Lenticchie: 247

#### Verdure e ortaggi (x100 grammi)

- Agretti: 86

- Asparagi: 96
- Bieta: 86
- Broccoletti a testa: 96
- Broccoletti di rapa: 95
- Carciofo: 74
- Cardi: 60
- Carote: 87
- Cavolfiore: 93
- Cavoli di Bruxelles: 90
- Cavolo broccolo verde ramoso: 57
- Cavolo cappuccio verde: 99
- Cavolo verza: 100
- Cicoria di campo: 100
- Cicoria di taglio coltivata: 80
- Cipolle: 73
- Cipolline: 78
- Finocchi: 86
- Patate con buccia: 100
- Patate pelate: 87
- Porri: 98
- Rape: 93
- Spinaci: 84
- Topinambur: 100
- Zucchine: 90

#### Carni (x100 grammi)

- Bovino adulto, carne magra: 66
- Pollo (petto): 90
- Pollo (petto e coscio): 76
- Tacchino (petto): 98
- Tacchino (coscio): 70

#### Pesce fresco (x100 grammi)

- Aguglia: 86

- Cefalo muggine: 85
- Cernia: 86
- Dentice: 85
- Merluzzo: 86
- Orata: 86
- Sgombro o maccarello: 65
- Sogliola: 83
- Spigola: 86
- Tonno (tranci): 80

Pesce surgelato (x100 grammi)

- Cernia: 86
- Dentice: 85
- Merluzzo: 83
- Spigola: 86

**METODO DI COTTURA: ARROSTIMENTO/GRIGLIA/FORNO**

Carne (x100 grammi)

- Bovino adulto, carne magra 54
- Bovino adulto, fettina: 73
- Maiale, fettina: 75
- Pollo (petto): 89
- Tacchino (petto): 89

Pesce fresco (x100 grammi)

- Aguglia: 63
- Anguilla: 72
- Cefalo muggine: 75
- Cernia: 79
- Dentice: 71
- Merluzzo: 68
- Sarda: 69

- Sgombro o maccarello: 73
- Sogliola: 70
- Spigola: 75
- Tonno (trance): 74
- Trota: 73

Pesce surgelato (x100 grammi)

- Cernia: 80
- Dentice: 75
- Merluzzo: 69
- Spigola: 76

Varie (x100 grammi)

- Melanzane: 40
- Peperoni: 93