

## **APPENDICE 6.5: TABELLE DI VARIAZIONE DEL PESO DEGLI ALIMENTI SOTTOPOSTI A COTTURA**

Il “peso crudo”, fa riferimento a 100 g di alimento, eventualmente scongelato e al netto degli scarti. Per “peso cotto” si intende il “peso crudo” dell'alimento, che ha subito variazioni in seguito alla diversa modalità di cottura. Le tabelle di seguito riportate sono state ricavate sulla base dei dati acquisiti dalle Tabelle di composizione degli alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN 2000).

### **BOLLITURA**

<b>GRUPPO ALIMENTARE</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO CRUDO (g)</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>CEREALI E DERIVATI</b>	Pasta all'uovo secca	100	299
	Pasta di semola corta	100	202
	Pasta di semola lunga	100	244
	Riso brillato	100	260
	Riso parboiled	100	236
	Tortellini freschi	100	192
<b>LEGUMI FRESCHI</b>	Fagiolini	100	95
	Fave	100	80
	Piselli	100	87
<b>LEGUMI SECCHI</b>	Ceci	100	290
	Fagioli	100	242
	Lenticchie	100	247
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>	Agretti	100	86
	Asparagi	100	96
	Bieta	100	86
	Broccoletti a testa	100	96

<b>GRUPPO ALI- MENTARE</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO CRUDO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>	Broccoletti di rapa	100	95
	Carciofi	100	74
	Cardi	100	60
	Carote	100	87
	Cavolfiore	100	93
	Cavoli di Brux- elles	100	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	100	57
	Cavolo cappuccio verde	100	99
	Cavolo verza	100	100
	Cicoria di campo	100	100
	Cicoria da taglio coltivata	100	80
	Cipolle	100	73
	Cipolline	100	78
	Finocchi	100	86
	Patate con buccia	100	100
	Patate pelate	100	87
	Porri	100	98
	Rape	100	93
	Spinaci	100	84
	Topinambur	100	100
Zucchine	100	90	
<b>CARNI</b>	Bovino adulto, carne magra	100	66
	Pollo (petto)	100	90
	Pollo (petto e coscio)	100	76
	Tacchino (petto)	100	98
	Tacchino (coscio)	100	70

GRUPPO ALIMENTARE	ALIMENTO	PESO CRUDO	PESO COTTO (g)
PESCI FRESCHI	Aguglia	100	86
	Cefalo muggine	100	85
	Cernia	100	86
	Dentice	100	85
	Merluzzo	100	86
	Orata	100	86
	Sgombro	100	65
	Sogliola	100	83
	Spigola	100	86
	Tonno (trance)	100	80
	PESCI SURGELATI	Cernia	100
Dentice		100	85
Merluzzo		100	83
Spigola		100	86

## ARROSTIMENTO

GRUPPO ALIMENTARE	ALIMENTO	PESO CRUDO	PESO COTTO (g)
CARNI	Bovino adulto, carne magra**	100	54
	Bovino adulto, carne magra***	100	56
	Bovino adulto, fettina*	100	73
	Maiale, fettina*	100	75
	Pollo (petto)*	100	89
	Pollo (petto)**	100	67
	Pollo (petto)***	100	76
	Tacchino (petto)*	100	89
	Tacchino (petto)**	100	69
	Tacchino (petto)***	100	72
	Aguglia*	100	63

<b>PESCI FRESCHI</b>	Cefalo muggine**	100	75
	Cernia**	100	79
	Dentice**	100	71
	Merluzzo*	100	68
	Sarda*	100	69
	Sgombro*	100	73
	Sogliola**	100	70
	Spigola**	100	75
	Tonno (trance)**	100	74
	Trota**	100	73
<b>PESCI SURGELATI</b>	Cernia**	100	80
	Dentice**	100	75
	Merluzzo**	100	70
	Sogliola**	100	69
	Spigola**	100	76

<b>GRUPPO ALI- MENTARE</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO CRUDO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>VARIE</b>	Melanzane*	100	40
	Peperoni*	100	93
	Peperoni**	100	96

\*Griglia

\*\*Forno a gas

\*\*\*Forno a microonde