

Conversione della porzione standard del peso crudo al peso cotto con diversi metodi di cottura

(Standard quantitativi delle porzioni –LARN V Revisione 2024)

Gruppo alimentare	Metodo di cottura	Alimento	Fattore di conversione	Porzione standard	
				Peso crudo (g)	Peso cotto (g)
CARNI FRESCHE	Bollitura	Carne rossa	0.64	100	64
		Carne bianca	0.83	100	83
	Vapore	Carne rossa	0.63	100	63
		Carne bianca	0.62	100	62
	Padella con olio	Carne rossa	0.79	100	79
		Carne bianca	0.84	100	84
	Arrostimento	Carne rossa	0.80	100	80
		Carne bianca	0.79	100	79
	Microonde	Carne rossa	0.69	100	69
		Carne bianca	0.76	100	76
PESCE	Bollitura	Fresco	0.83	150	124
		Surgelato	0.85	150	127
	Vapore	Fresco o surgelato (filetti)	0.84	150	126
	Padella con olio	Fresco o surgelato	0.64	150	96
		Molluschi	0.40	150	60
	Arrostimento	Fresco	0.72	150	108
		Surgelato	0.74	150	111
	Microonde	Fresco o surgelato (filetti)	0.79	150	118
LEGUMI	Bollitura, Pressione	Freschi	0.88	150	132
		Secchi	2.70	50	135
CEREALI, DERIVATI, TUBERI	BOLLITURA	Cous cous precotto	2.25	80	180
		Farro perlato	2.28	80	182
		Gnocchi di patate	1.06	200	212
		Orzo perlato	2.67	80	214

		Pasta all'uovo fresca	1.36	100	136
		Pasta all'uovo secca	2.99	80	239
		Pasta di semola corta	1.88	80	150
		Pasta di semola lunga	2.10	80	168
		Farina di mais per polenta istantanea	4.85	80	388
		Riso basmati	3.00	80	240
		Riso brillato	2.60	80	208
		Riso parboiled	2.36	80	189
		Riso venere	2.36	80	168
		Ravioli freschi	1.40	125	175
		Quinoa	3.12	80	250
		Tortellini freschi	1.92	125	240
		Patate	0.94	200	188
		Cassava (manioca)	1.17	100	117
VERDURE FRESCHE O SURGELATE	Bollitura	Diversi tipi di verdura*	0.87	200	174
	Vapore, pressione	Brassicacee (es. broccolo, cavolo, cavolfiore, cavolo rosso, verza)	0.96	200	192
		Altra verdura a foglia e a stelo (es. asparagi, bietola, spinaci, sedano, finocchi)	0.86	200	172

	In padella con olio	Diversi tipi di verdura*	0.53	200	106
	Arrostimento	Diversi tipi di verdura*	0.65	200	130
	Microonde	Diversi tipi di verdura*	0.88	200	176

*Media dei dati da: *Marletta e Camilli (2019)*