

Variazioni di peso degli alimenti in cottura

I pesi si riferiscono a 100 g di alimento crudo (parte edibile): sono dati indicativi, perché dipendono da numerosi fattori, tra cui il grado di cottura

Bollitura	Alimento	Peso cotto (g)
Cereali	Pasta all'uovo secca	290
	Pasta di semola corta	210
	Pasta di semola lunga	240
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	230
Legumi	Fagiolini freschi	95
	Fave fresche	80
	Piselli freschi	85
	Ceci secchi	290
	Fagioli secchi	240
	Lenticchie secche	245
Ortaggi	Asparagi	96
	Bieta	86
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavolini Bruxelles	90
	Cavolo cappuccio	99
	Cavolo verza	100
	Cipolle	73
	Cipolline	78

	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Porri	98
	Rape	93
	Spinaci	84
	Zucchine	90
Carni	Bovino adulto	62
	Pollo (petto)	82
	Tacchino (petto)	80
	Tacchino (coscia)	66
Pesci	Cernia	85
	Dentice	85
	Merluzzo	86
	Orata	85
	Sogliola	83
	Spigola	85

Arrostimento	Alimento	Peso cotto (g)
Ortaggi	Melanzane ***	65
	Patate, a spicchi **	64
	Peperoni *	60
	Zucchine ***	76
Carne	Pollo (petto)*	84
	Tacchino (petto)*	82
	Tacchino	70

	(petto)**	
	Fegato **	68
	Rognone **	60
Pesci	Aguglia*	63
	Anguilla*	72
	Cefalo *	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro *	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Trota**	73

* Griglia, al salto

** Forno

*** Frittura