

VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA
(peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

Tabella di conversione crudo cotto ricavate dalle indicazioni dell'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299	
	Pasta di semola corta	202	
	Pasta di semola lunga	244	
	Riso brillato	260	
	Riso parboiled	236	
Legumi freschi	Fagiolini	95	
	Fave	80	
	Piselli	87	
Legumi secchi	Ceci	290	
	Fagioli	242	
	Lenticchie	247	
Verdure e ortaggi	Agretti	86	
	Asparagi	96	
	Bietta	86	
	Broccoletti a testa	96	
	Broccoletti di rapa	95	
	Carciofi	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 da 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	Bovino adulto, carne magra	66
		Pollo (petto)	90
Pollo (petto e coscio)		76	
Tacchino (petto)		98	

	Tacchino (coscio)	70
Pesci surgelati	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

FRITTURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Vegetali	Melanzane	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Zucchine, fettine	76
Carni	Bovino adulto / maiale, fettina	74
	Bovino adulto, fettina panata	88
	Pollo (petto)	83
	Tacchino (petto)	85
Frattaglie	Cuore (bovino adulto)	65
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)	75
	Milza di bovino	74
	Rene di bovino	71
Pesci e molluschi	Acciuga o alice	67
	Aguglia	62
	Anguilla	66
	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o maccarello	78
	Tonno (trance)	78
Varie	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Carni	Bovino adulto, carne magra* **	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
Pesci surgelati	Merluzzo* **	70
	Sogliola* **	69
Varie	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni* **	96

* Griglia ** Forno a gas *** Forno a microonde

La ditta appaltatrice può sottoporre all'Amministrazione comunale per approvazione tabelle di grammature a cotto degli alimenti elaborate presso il centro di cottura in funzione dei diversi parametri impiegati influenzanti il calo peso: caratteristiche delle derrate impiegate (fresche, surgelate, ecc.), tipo di cottura effettuato, tipo di attrezzatura impiegato, ecc.
 Resta inteso che variazioni dubbie del calo peso dovranno essere preventivamente concordate con l'amministrazione.

