



Dott.ssa Margherita Felloni
Dietista Nutrizionista
Esperta di nutrizione clinica e sportiva
334/3336043
marghe.felloni@gmail.com

COME CAMBIA IL PESO DA ALIMENTI CRUDI A COTTI

CEREALI E DERIVATI	Fattore di conversione	Peso alimento crudo (g)	Peso alimento cotto (g)
Farro perlato	2,3	100	230
Gnocchi di patate	1,1	100	110
Orzo	2,7	100	270
Pasta all'uovo secca	3	100	300
Riso basmati	3	100	300
Riso brillato	2,6	100	260
Riso parboiled	2,4	100	240
Riso venere	2,1	100	210
Quinoa	3,1	100	310
Pasta di semola corta	2	100	200
Pasta di semola lunga	2,4	100	240

LEGUMI	Fattore di conversione	Peso alimento crudo (g)	Peso alimento cotto (g)
Piselli	0,9	100	90
Fave	0,8	100	80
Ceci	2,9	100	290
Fagioli	2,3	100	230
Lenticchie	2,5	100	250