

Variazioni in peso degli alimenti con alcune cotture

Peso cotto (g) di 100g di alimento crudo (p. edibile) e fattore di variazione (Yield Factor)

TABELLA C			
BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	Y.F.
Cereali e derivati	Couscous precotto	225	2.3
	Farro perlato	228	2.3
	Gnocchi di patata	106	1.1
	Orzo perlato	267	2.7
	Pasta all'uovo fresca	136	1.4
	Pasta all'uovo secca	299	3.0
	Pasta di semola corta	188	1.9
	Pasta di semola lunga	210	2.1
	Polenta di mais precotta	485	4.9
	Riso basmati	300	3.0
	Riso brillato	260	2.6
	Riso parboiled	236	2.4
	Riso venere	210	2.1
	Ravioli freschi	140	1.4
	Quinoa	312	3.1
	Tortellini freschi	192	1.9
Legumi: freschi	Fagiolini	95	0.9
	Fave	80	0.8
	Piselli	87	0.9
secchi	Ceci	290	2.9
	Fagioli	230	2.3
	Lenticchie	247	2.5
Vegetali	Agretti	86	0.9
	Asparagi	96	1.0
	Bieta	86	0.9
	Broccoletti a testa	96	1.0
	Broccoletti di rapa	95	1.0
	Carciofi	74	0.7
	Cardi	60	0.6
	Carote	87	0.9
	Cavolfiore	93	0.9
	Cavoli di Bruxelles	90	0.9
	Cavolo broccolo verde ramoso	57	0.6
	Cavolo cappuccio verde	99	1.0
	Cavolo verza	100	1.0
	Cicoria di campo	100	1.0
	Cicoria da taglio coltivata	80	0.8
	Cipolle	73	0.7
	Cipolline	78	0.8
	Finocchi	86	0.9
	Patate con buccia	100	1.0
	Patate pelate	87	0.9
	Patate pelate, spicchi cotti al vapore	97	1.0
	Porri	98	1.0
	Rape	93	0.9
	Spinaci	84	0.8
	Topinambur	100	1.0
	Zucchine	90	0.9
Zucchine romanesche, cotte al vapore	92	0.9	
Zucchine scure, cotte al vapore	93	0.9	

Carni	Vitellone, carne magra	66	0.7
	Pollo, petto	90	0.9
	Pollo, petto e coscio	76	0.8
	Tacchino, fesa	94	0.9
	Tacchino, coscio	70	0.7
Pesci	Aguglia	86	0.9
	Cefalo muggine	85	0.9
	Cernia	86	0.9
	Dentice	85	0.9
	Merluzzo	86	0.9
	Orata	86	0.9
	Sgombro o maccarello	65	0.7
	Sogliola	83	0.8
	Spigola	86	0.9
	Tonno (trance)	80	0.8
Pesci surgelati	Cernia	86	0.9
	Dentice	85	0.9
	Merluzzo	83	0.8
	Spigola	86	0.9

IN PADELLA CON OLIO			
Vegetali	Carote, fettine	38	0.4
	Cipolle bianche, cubetti	44	0.4
	Cipolle gialle, cubetti	43	0.4
	Cipolle rosse, cubetti	48	0.5
	Melanzane, cubetti	80	0.8
	Patate, a spicchi	64	0.6
	Peperoni	60	0.6
	Sedano, cubetti	32	0.3
	Zucchine, fettine	76	0.8
Carni	Vitellone / maiale, fettina	74	0.7
	Vitellone, fettina panata	84	0.8
	Pollo, petto	83	0.8
	Tacchino, fesa	85	0.9
Frattaglie	Guanciale	66	0.7
	Cuore (vitellone)	65	0.7
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, vitellone)	75	0.8
	Milza di bovino	74	0.7
	Rene di bovino	71	0.7
Pesci e molluschi	Acciuga o alice	67	0.7
	Aguglia	62	0.6
	Anguilla	66	0.7
	Lattarini	40	0.4
	Polpo	36	0.4
	Sarda	59	0.6
	Sgombro o maccarello	78	0.8
	Tonno (trance)	78	0.8
	Vongola (senza olio)	44	0.4

ARROSTIMENTO			
Carni	Vitellone, carne magra, al forno	54	0.5
	Vitellone, fettina, alla griglia	73	0.7
	Hamburger, in padella	90	0.9
	Lombata di vitellone, alla griglia	88	0.9
	Lombata di vitello, alla griglia	89	0.9
	Vitello, in padella	92	0.9
	Maiale, fettina, alla griglia	75	0.8
	Pollo, petto, alla griglia	89	0.9
	Pollo, petto, al forno	67	0.7
	Tacchino, fesa, alla griglia	89	0.9
	Tacchino, fesa, al forno	69	0.7
	Frattaglie	Cuore (bovino), alla griglia	56
Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto), alla griglia		64	0.6
Milza (bovino), alla griglia		77	0.8
Rene (bovino), alla griglia		64	0.6
Pesci	Aguglia, alla griglia	63	0.6
	Anguilla, alla griglia	72	0.7
	Cefalo muggine, al forno	75	0.8
	Cernia, al forno	79	0.8
	Dentice, al forno	71	0.7
	Merluzzo, alla griglia	68	0.7
	Sarda, alla griglia	69	0.7
	Sgombro o maccarello, alla griglia	73	0.7
	Sogliola, al forno	70	0.7
	Spigola, al forno	75	0.8
	Tonno (trance), al forno	74	0.7
	Trota, al forno	73	0.7
Pesci surgelati	Cernia, al forno	80	0.8
	Dentice, al forno	75	0.8
	Merluzzo, al forno	70	0.7
	Sogliola, al forno	69	0.7
	Spigola, al forno	76	0.8
Vegetali	Melanzane, fette alla griglia	40	0.4
	Melanzane, fette cotte in padella	63	0.6
	Peperoni, alla griglia	93	0.9
	Peperoni, al forno	96	1.0
	Zucchine romanesche, fette cotte in padella	44	0.4
	Zucchine scure, fette cotte in padella	55	0.6
MICROONDE			
Vari	Melanzane, a tocchetti	93	0.9
	Patate, a spicchi	87	0.9
	Zucchine romanesche	79	0.8
	Zucchine scure	84	0.8
	Vitellone, carne magra	56	0.6
	Pollo, petto	76	0.8
	Tacchino, fesa	72	0.7

Come leggere le tabelle:

Prendiamo come esempio la prima voce:

Cous cous precotto, 100 g a secco diventano dopo cottura con acqua bollette 225g.

ALIMENTO	PESO COTTO (g)	Y.F.
Couscous precotto	225 	2.3

Analogamente 100 g di riso basmati dopo bollitura diventano 300g, come indicato in tabella.

Riso basmati	300 	3.0
Riso brillato	260	2.6

Se guardiamo il petto di pollo, 100g di petto di pollo crudo diventano 90g dopo bollitura.

- **Come si utilizzano i fattori di conversione**, ovvero i numeri nell'ultima colonna di destra (Y.F.)?

Nel caso in cui la tua porzione di alimento a crudo non sia di 100g, quindi la quantità usata qui come riferimento ma sia più alta o più bassa ti basterà moltiplicare la grammatura a crudo per il fattore di conversione.

- Facciamo un **esempio pratico**:

Stai preparando la pasta per tutta la famiglia e nella tua dieta hai una porzione di 80 g di pasta.

Pasta di semola corta	188	1.9 
Pasta di semola lunga	210	2.1

Come fai a sapere quanta pasta andrà nel tuo piatto dopo averla scolata?

Ti basterà moltiplicare 80g (la tua porzione a secco) per il fattore di conversione.

Quindi $80g \times 2$ (Y.F.) (facciamo una media non serve essere così precisi) = 160g

N.B: ricorda che queste grammature fanno riferimento al solo alimento cotto senza condimento!

Perché è utile?

In questo modo potrai avere a disposizione anche la corretta grammatura a cotto e potrai preparare ogni alimento presente nel tuo piano alimentare senza doverlo cucinare separatamente dal resto della famiglia, oppure prepararne più porzioni in anticipo per il tuo meal prep!

- **Ma così i valori nutrizionali devo considerarli a crudo o a cotto?**

In alcuni casi nelle banche dati di composizione degli alimenti trovi anche i pesi a cotto in base ad alcune modalità di cottura, tuttavia è sempre meglio far riferimento ai valori nutrizionali a crudo.

Tornando al nostro esempio della pasta il suo apporto di calorie e di macronutrienti rimarrà invariato sia considerando la porzione di 80g a secco che di 160 g dopo cottura, infatti nonostante il peso sia raddoppiato ha solamente assorbito acqua (che non fornisce calorie).

Quindi per i miei 160g di pasta posso considerare le stesse calorie degli 80g che ho messo in cottura.

Buona cottura!