



Azienda Ospedaliera di Desio e Vimercate
Presidio Ospedaliero Complesso di Desio - Seregno
U.O.S. Diabetologia e Malattie Metaboliche

Via Mazzini,1 – 20832 Desio

☎ 0362/383013 – 0362/383098 – Fax 0362/383026

Responsabile : Dott Giuseppe Marelli

VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA

(Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

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
	Tortellini freschi	192
LEGUMI FRESCHI	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
LEGUMI SECCHI	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
VERDURE E ORTAGGI	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo cappuccio 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	
Zucchine	90	

CARNI	Bovino adulto,carne magra	66
	Pollo,petto	90
	Pollo,petto e coscio	76
	Tacchino,petto	98
	Tacchino,coscio	70
PESCI	Cefalo muggine	85
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sgombro o maccarello	65
	Sogliola	83
	Spigola	86
	Tonno,trance	80
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
	Anguilla	66
	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o macarello	78
	Tonno,trance	78
VARIE	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine,carciofi,biete,cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

CARNI	Bovino adulto,carne magra**	54
	Bovino adulta,carne magra ***	56
	Bovino adulta,fettina*	73

*griglia

**forno a gas

***forno a microonde

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
--------------	----------	----------------

CARNI	Maiale,fettina*	75
	Pollo,petto*	89
	Pollo,petto**	67
	Pollo,petto***	76
	Tacchino,petto*	89
	Tacchino,petto**	69
	Tacchino,petto***	72
FRATTAGLIE	Cuore,bovino*	56
	Fegato (castrato,cavallo,maiale,bovino adulto)*	64
	Milza,bovino*	77
	Rene,bovino*	64
PESCI	Anguilla*	72
	Cefalo muggine**	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro o macarello*	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Tonno,trance**	74
	Trota**	73
PESCI SURGELATI	Cernia**	80
	Dentice**	75
	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
	Spigola**	76
VARIE	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

*griglia

**forno a gas

***forno a microonde