

La tabella di seguito mostra quanto pesano 100g dei cibi elencati, dopo essere stati sottoposti al relativo metodo di cottura

CATEGORIA	ALIMENTO	METODO DI COTTURA	PESO (g) DOPO COTTURA
RISO E PASTA	Pasta all'uovo secca	Bollitura	300
	Pasta di semola corta	Bollitura	200
	Pasta di semola lunga	Bollitura	240
	Riso brillato	Bollitura	260
	Riso paraboiled	Bollitura	240
	Tortellini	Bollitura	190
LEGUMI SECCHI	Fagiolini	Bollitura	95
	Fave	Bollitura	80
	piselli	Bollitura	90
LEGUMI FRESCHI	Ceci	Bollitura	290
	Fagioli	Bollitura	240
	Lenticchie	Bollitura	250
ORTAGGI E VERDURE	Agretti	Bollitura	85
	Asparagi	Bollitura	95
	Bieta	Bollitura	85
	Broccoletti	Bollitura	95
	Carciofi	Bollitura	75
	Cardi	Bollitura	60
	Carote	Bollitura	90
	Cavolfiore	Bollitura	60
	Cavoletti di Bruxelles	Bollitura	100
	Cavolo Cappuccio	Bollitura	100
	Cavolo Verza	Bollitura	100
	Cicoria di Campo	Bollitura	100
	Cicoria Coltivata	Bollitura	90
	Cipolle	Bollitura	75
	Finocchi	Bollitura	85
	Patate	Bollitura	100
	Porri	Bollitura	100
	Rape	Bollitura	90
Spinaci	Bollitura	85	
Topinambur	Bollitura	100	
Zucchine	Bollitura	90	
CARNI	Bovino Adulto	Bollitura	65
	Pollo Petto	Bollitura	90
	Pollo Coscia	Bollitura	75
	Tacchino Petto	Bollitura	95
	Tacchino Coscia	Bollitura	70
	Aguglia	Bollitura	85
	Cefalo	Bollitura	85
	Cernia	Bollitura	85

<b>PESCE FRESCO</b>	Dentice	Bollitura	85
	Merluzzo	Bollitura	85
	Orata	Bollitura	85
	Sgombro	Bollitura	65
	Sogliola	Bollitura	85
	Spigola	Bollitura	85
	Tonno	Bollitura	80
<b>PESCE SURGELATO</b>	Cernia	Bollitura	85
	Dentice	Bollitura	85
	Merluzzo	Bollitura	85
	Spigola	Bollitura	85
<b>CARNI</b>	Bovino adulto	Arrostimento	55
	Bovino adulto - fettina	Arrostimento	75
	Maiale	Arrostimento	75
	Pollo Petto	Arrostimento	90
	Tacchino Petto	Arrostimento	90
<b>FRATTAGLIE</b>	Cuore	Arrostimento	60
	Fegato	Arrostimento	60
	Milza	Arrostimento	75
	Rene	Arrostimento	65
<b>PESCE FRESCO</b>	Aguglia	Arrostimento	60
	Anguilla	Arrostimento	70
	Cefalo	Arrostimento	75
	Cernia	Arrostimento	80
	Dentice	Arrostimento	70
	Merluzzo	Arrostimento	70
	Sarda	Arrostimento	70
	Sgombro	Arrostimento	75
	Sogliola	Arrostimento	70
	Spigola	Arrostimento	75
	Tonno	Arrostimento	75
	Trota	Arrostimento	75
<b>PESCE SURGELATO</b>	Cernia	Arrostimento	80
	Dentice	Arrostimento	75
	Merluzzo	Arrostimento	70
	Sogliola	Arrostimento	70
	Spigola	Arrostimento	75
<b>VERDURE</b>	Melanzane	Arrostimento	40
	Peperoni	Arrostimento	90