

## Tabella di variazione peso crudo/cotto

<b>peso a crudo</b>	<b>alimento</b>	<b>peso a cotto (con bollitura)</b>
100 gr a crudo	Pasta all'uovo secca	299 gr a cotto
100 gr a crudo	Pasta di semola corta	202 gr a cotto
100 gr a crudo	Pasta di semola lunga	244 gr a cotto
100 gr a crudo	Riso carnaroli	260 gr a cotto
100 gr a crudo	Riso parboiled	236 gr a cotto
100 gr a crudo	Tortellini freschi	192 gr a cotto
100 gr a crudo	Fagiolini	95 gr a cotto
100 gr a crudo	Fave	80 gr a cotto
100 gr a crudo	Piselli	87 gr a cotto
100 gr a crudo	Ceci	290 gr a cotto
100 gr a crudo	Fagioli	242 gr a cotto
100 gr a crudo	Lenticchie	247 gr a cotto
100 gr a crudo	Agretti	86 gr a cotto
100 gr a crudo	Asparagi	96 gr a cotto
100 gr a crudo	Bieta	86 gr a cotto
100 gr a crudo	Broccoletti a testa	96 gr a cotto
100 gr a crudo	Broccoletti di rapa	95 gr a cotto
100 gr a crudo	Carciofi	74 gr a cotto
100 gr a crudo	Cardi	60 gr a cotto
100 gr a crudo	Carote	87 gr a cotto
100 gr a crudo	Cavolfiore	93 gr a cotto
100 gr a crudo	Cavoli di Bruxelles	90 gr a cotto
100 gr a crudo	Cavolo broccolo verde ramoso	57 gr a cotto
100 gr a crudo	Cavolo cappuccio verde	99 gr a cotto
100 gr a crudo	Cavolo verza	100 gr a cotto
100 gr a crudo	Cicoria di campo	100 gr a cotto
100 gr a crudo	Cicoria da taglio coltivata	80 gr a cotto
100 gr a crudo	Cipolle	73 gr a cotto
100 gr a crudo	Cipolline	78 gr a cotto
100 gr a crudo	Finocchi	86 gr a cotto
100 gr a crudo	Patate con buccia	100 gr a cotto
100 gr a crudo	Patate pelate	87 gr a cotto
100 gr a crudo	Porri	98 gr a cotto
100 gr a crudo	Rape	93 gr a cotto
100 gr a crudo	Spinaci	84 gr a cotto
100 gr a crudo	Topinambur	100 gr a cotto
100 gr a crudo	Zucchine	90 gr a cotto