

## CONVERSIONE DELLA PORZIONE PESO CRUDO/COTTO

### Scuola Secondaria di 1° grado (11-14 anni)

Quantitativi **in grammi** per porzione dell'alimento prima e dopo la cottura.

Il peso a crudo si riferisce alla media tra i due valori eventualmente indicati nella "Tabella delle grammature".

CATEGORIA	ALIMENTI	MODALITÀ DI COTTURA	PESO	
			CRUDO	COTTO
<b>PRIMI PIATTI</b> CEREALI E TUBERI	Pasta di semola corta ( <i>fusilli, penne, eliche, ecc.</i> )	<i>Bollitura</i>	100	188
	Pasta di semola lunga ( <i>spaghetti, linguine, ecc.</i> )	<i>Bollitura</i>	100	210
	Orzo perlato	<i>Bollitura</i>	100	267
	Farro perlato	<i>Bollitura</i>	100	228
	Quinoa	<i>Bollitura</i>	100	312
	Cous cous precotto	<i>Bollitura</i>	100	225
	Riso brillato	<i>Bollitura</i>	100	260
	Riso parboiled	<i>Bollitura</i>	100	236
	Farina mais ( <i>per polenta istantanea</i> )	<i>Bollitura</i>	100	485
	Gnocchi di patate	<i>Bollitura</i>	200	212
	Pasta ripiena ( <i>ravioli, tortellini</i> )	<i>Bollitura</i>	110	154
	Patate ( <i>in sostituzione del primo piatto</i> )	<i>Bollitura</i>	350	329
<b>SECONDI PIATTI</b>	Legumi secchi/farina di legumi	<i>Bollitura</i>	40	108
	Legumi freschi/gelo/reidratati	<i>Bollitura</i>	120	106
	Pesce	<i>Bollitura</i>	150	126
		<i>Vapore</i>	150	126
		<i>Padella con olio</i>	150	96
		<i>Arrostimento*</i>	150	108
	Carne bianca	<i>Bollitura</i>	100	83
		<i>Vapore</i>	100	62
		<i>Padella con olio</i>	100	84
		<i>Arrostimento*</i>	100	78
	Carne rossa	<i>Bollitura</i>	100	64
		<i>Vapore</i>	100	63
		<i>Padella con olio</i>	100	79
		<i>Arrostimento*</i>	100	80
<b>CONTORNI</b>	Verdura fresca o surgelata	<i>Bollitura</i>	200	174
		<i>Padella con olio</i>	200	106
		<i>Arrostimento*</i>	200	130
	Brassicaceae ( <i>ad es. broccolo cavolo, cavolfiore</i> )	<i>Vapore</i>	200	192
	Altre verdure a foglia a stelo ( <i>ad es. spinaci, bietole, finocchi, asparagi</i> )	<i>Vapore</i>	200	172

\* per arrostitimento si intende cottura dei cibi direttamente a fuoco vivo oppure in forno

Fonte: LARN (Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) – V Revisione – 2024 - "Standard quantitativi delle porzioni".