



Verdure e Ortaggi			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Agretti	0,80	100	80
Asparagi	0,90	100	90
Bieta	0,80	100	80
Broccoletti a testa	0,90	100	90
Broccoletti di rapa	0,90	100	90
Carciofi	0,75	100	75
Cardi	0,60	100	60
Carote	0,85	100	85
Cavolfiore	0,90	100	90
Cavoli di Bruxelles	0,90	100	90
Cavolo broccolo verde ramoso	0,60	100	60
Cavolo cappuccio verde	1,00	100	100
Cavolo verza	1,00	100	100
Cicoria di campo	1,00	100	100
Cicoria di taglio coltivata	0,80	100	80
Cipolle	0,70	100	70
Finocchi	0,85	100	85
Funghi	0,60	100	60
Patata con buccia	1,00	100	100
Patata pelata	0,85	100	85
Porri	1,00	100	100
Rape	0,90	100	90
Spinaci	0,80	100	80
Topinabur	1,00	100	100
Zucchine e zucca	0,90	100	90

Legumi secchi			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Ceci	3,00	100	300
Fagioli	2,50	100	250
Lenticchie	2,50	100	250

Legumi freschi			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Fagiolini	0,95	100	95
Fave	0,80	100	80
Piselli	0,87	100	87



Pesce fresco			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Alici	0,85	100	85
Cefalo	0,85	100	85
Cernia	0,85	100	85
Dentice	0,85	100	85
Merluzzo	0,85	100	85
Orata	0,85	100	85
Sgombro	0,65	100	65
Sogliola o rombo	0,80	100	80
Spigola	0,85	100	85
Tonno fresco o pesce spada	0,80	100	80

Pesce surgelato			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Cernia	0,80	100	80
Dentice	0,80	100	80
Filetti di platessa	0,70	100	70
Merluzzo	0,80	100	80
Spigola oppure orata	0,80	100	80

Carne			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Bovino adulto magro	0,65	100	65
Pollo (petto)	0,90	100	90
Pollo (coscio)	0,76	100	76
Tacchino (petto)	1,00	100	100
Tacchino (coscio)	0,70	100	70

Cereali e derivati			
Alimento	Fattore di conversione	esempio per 100 gr	peso cotto (gr)
Pasta di semola corta	2,00	100	200
Pasta di semola lunga	2,40	100	240
Pasta all'uovo secca	3,00	100	300
Riso	2,50	100	250
Tortellini ravioli freschi	2,00	100	200



**Edoardo Mazzocchi**

biologo | nutrizionista

+39 333 4724785  
mazzocchi.nutrizione@gmail.com  
Via F.lli Cuzio, 42 - Pavia  
c/o Polo Tecnologico  
P.IVA 02612260188

---