

Variazioni in peso degli alimenti con la cottura arrosto
PESO COTTO CORRISPONDENTE A 100g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE

ARROSTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Carni 	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
Pesci 	Aguglia*	63
	Anguilla*	72
	Cefalo muggine**	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro o maccarello*	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Tonno (trance)**	74
	Trota**	73
	Pesci surgelati 	Cernia**
Dentice**		75
Merluzzo**		70
Sogliola**		69
Spigola**		76
Varie 	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96
	Patate	95

*Griglia

**Forno a gas

***Forno a microonde



Carni		
	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
Pesci		
	Aguglia	86
	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