Dott.ssa
Martina Spinella
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

TABELLA CONVERSIONE
ALIMENTI CRUDI / COTTI

CEREALI E DERIVATI - 100g

Pasta di semola corta	Pasta di semola lunga	Pasta uovo secca	Pasta uovo ripiena	Riso
→ **200g**	→ **240g**	→ **300g**	→ **200g**	→ **250-300g**

LEGUMI - 100g

Ceci	Fagioli	Lenticchie	Piselli
→ **300g**	→ **250g**	→ **250g**	→ **250g**

PESCE - 100g

Alici	Dentice	Cefalo	Merluzzo	Orata
→ **85g**	→ **85g**	→ **85g**	→ **85g**	→ **85g**
Sgombro	Sogliola	Spigola	Tonno/spada	
→ **65g**	→ **80g**	→ **85g**	→ **80g**	

CARNE - 100g

Bovino magro	Pollo/tacchino petto	Pollo/tacchino coscia
→ **65g**	→ **90g**	→ **75g**

Dott.ssa
Martina Spinella
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

TABELLA CONVERSIONE
ALIMENTI CRUDI / COTTI

VERDURA - 100g

Asparagi → **90g**	Bieta → **80g**	Broccoletti → **90g**	Carciofi → **75g**	Cardi → **60g**
Carote → **85g**	Cavolfiore → **90g**	Cavoli Bruxel. → **90g**	Cavolo → **100g**	Cicoria → **100g**
Cipolla → **70g**	Finocchi → **85g**	Funghi → **60g**	Patate → **85g**	Spinaci → **80g**
Topinambur → **100g**	Zucchine → **90g**	Zucca → **90g**		