CONVERSIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS DE COCIDOS A CRUDOS / SECOS

ALIMENTO	FACTOR CONVERSIÓN	EJEMPLO
• Arroz	• 0.4	100g de arroz cocidos son 40 gramos de arroz en crudo (100x0.4= 40)
• Quinoa	• 0.3	
• Pasta	• 0.5	
• Lentejas	• 0.4	
• Garbanzos	• 0.30	
• Alubias	• 0.30	

ALIMENTOS DE CRUDOS / SECOS A COCIDOS

ALIMENTO	FACTOR CONVERSIÓN	EJEMPLO
• Arroz	• 2.5	100g de arroz crudo son 250 gramos de arroz en hervido (100x2.5= 250g)
• Quinoa	• 3	
• Pasta	• 2	
• Lentejas	• 2.5	
• Garbanzos	• 2.9	
• Alubias	• 2.9	
• Carne	• 0.20	
• Pescado	• 0.15	

Siempre es más recomendable utilizar peso crudo, ya que, en función del método o tiempo de cocinado este podría variar.

GUT NUTRICIÓN

info@gutnutricion.es
613 00 50 79