

Equivalences poids cru - cuit




(*) les poids cuits sont des moyennes car dépendants du type d'aliment et de la durée de cuisson

 100 g de pâtes = 300 g cuites

100 g de riz = 250 g cuit 

 100 g de semoule = 200 g cuite

100 g de quinoa = 300 g cuit 

 100 g de lentilles = 300 g cuites

100 g de pois chiches = 300 g cuits 

 100 g de boulghour = 300 g cuit

100 g d'haricots rouges = 300 g cuits 

 100 g de petit pois = 380 g cuits

100 g d'avoine = 220 g cuit 

 100 g de pomme de terre = 100 g cuite

Crus ou cuits ?

Découvrez les compositions des aliments sur!
www.internubel.be

