

Cibi crudi e cotti: come cambia il peso?

Posted on 21 Aprile 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

□ **Ultimo aggiornamento:**

4 Giugno 2026



Hai mai pesato 80g di pasta integrale e ti sei ritrovato con un piattone enorme che sembrava il triplo? O hai messo un panetto di tofu in padella e lo hai visto rimpicciolire? Capire come cambia il peso degli alimenti non è solo una questione di “dieta”, ma di vera consapevolezza in cucina. Scopriamo insieme come non farsi ingannare dalla bilancia!

□ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

Capire come funziona la conversione del peso dei cibi da cotti a crudi può tornare molto utile quando si segue un piano nutrizionale. Se sei solito fare il meal prep o mangiare gli avanzi della sera prima, ti sarà capitato di chiederti il peso di una determinata porzione a crudo.

Quanti si sono chiesti almeno una volta nella vita come cambia il peso degli alimenti dopo la cottura? Le esigenze possono essere diverse. Sicuramente, quando si cucina per tutta la famiglia ma si è a dieta, pesare il cibo crudo può essere un problema o comunque non ci agevola, ciascuno ha le proprie porzioni e non è facile “riconoscere” il proprio pezzo dopo la cottura. Un altro esempio che mi viene in mente è legato alla mia abitudine di cucinare grandi quantità di cibo in anticipo per poi conservarlo in congelatore già porzionato.

In questo articolo vediamo alcuni consigli pratici su come fare senza utilizzare tabelle o convertitori automatici.

Cambiamento del peso degli alimenti in cottura: come funziona?

Il trucco sta tutto in due processi opposti: **l'idratazione** e **l'evaporazione**.

- **Cereali e Legumi:** Essendo secchi, durante la bollitura agiscono come spugne. Assorbono acqua e aumentano di peso e volume.
- **Verdure e Proteine Fresche:** Sono fatte per l'80-90% di acqua. Quando le scaldi, l'acqua evapora e le fibre si stringono. Risultato? Il cibo “scompare” sotto i tuoi occhi.

REGOLA D'ORO: Ricorda che le calorie rimangono quelle del prodotto a crudo. L'acqua non ha calorie, quindi se il tuo riso raddoppia di peso, l'energia che ti dà resta la stessa!

Di quanto cambia il peso tra crudo e cotto?

Per orientarti velocemente, ho preparato questa tabella che ti mostra la variazione

media. È il primo strumento che devi avere sotto mano per non ritrovarti con porzioni da caserma o, peggio, con la fame dopo mangiato.

CATEGORIA	VARIAZIONE	ESEMPIO
Cereali (Riso, Pasta)	+150% / +200%	100g → 250g
Legumi Secchi	+150%	100g → 250g
Verdure a foglia	-70% / -80%	100g → 30g

Dieta senza pesare gli alimenti: si può fare?

Assolutamente sì! Se vai veloce e non vuoi la schiavitù della bilancia, usa il **metodo visivo**. Una volta che hai imparato quanto spazio occupa un alimento cotto, le tue mani diventano la tua bilancia portatile. Ecco come regolarti a occhio per non sbagliare mai le dosi:



PUGNO CHIUSO

Pasta/Riso Cotti
(150-180g)



PALMO

Legumi Cotti
(150g)



DUE MANI

Verdure Cotte
(200g)

TABELLA DI CONVERSIONE COMPLETA (BOLLITURA)

Entriamo nel dettaglio tecnico. Qui sotto trovi la lista definitiva per il mondo vegan. Ho inserito i coefficienti di moltiplicazione: basta moltiplicare il peso a crudo per il coefficiente e saprai esattamente quanto peserà il tuo piatto finale.

ALIMENTO (100g)	COTTO	COEFF.
☐ CEREALI E DERIVATI		
Pasta di semola	200g	x 2.0
Pasta Integrale	210g	x 2.1
Riso Basmati / Bianco	250g	x 2.5
Riso Integrale / Venere	230g	x 2.3
Quinoa	300g	x 3.0
Farro / Orzo	260g	x 2.6
Cous Cous	250g	x 2.5
Miglio	310g	x 3.1
☐ LEGUMI (SECCHI)		
Lenticchie secche	240g	x 2.4
Ceci secchi	220g	x 2.2
Fagioli secchi	230g	x 2.3

Soia Gialla	240g	x 2.4
▣ VERDURE E ORTAGGI		
Spinaci freschi	25g	x 0.25
Bieta	30g	x 0.3
Zucchine / Melanzane	80g	x 0.8
Broccoli	90g	x 0.9
Patate (lesse)	100g	x 1.0
Zucca	60g	x 0.6



IL TRUCCO MENTALE DEL PORTENTO

Non hai la tabella sottomano? Usa la **Regola del Numero Fisso** per non sbagliare mai le dosi:

PASTA = x2 Raddoppia

LEGUMI = x3 Triplicano

Esempio: Hai fame per 210g di lenticchie? Buttane 70g ($210 \div 3$). Semplice, no?

📦 GLI ATTREZZI DEL MESTIERE

STRUMENTO	PERCHÉ?	SHOP
Bilancia Digitale	Per pesare al grammo cereali e legumi. Fondamentale!	AMAZON 📦
Vaporiera	Mantiene nutrienti e peso delle verdure senza “annegarle”.	AMAZON 📦
Cuociriso	Cottura automatica per Riso e Quinoa. Zero sbatti.	AMAZON 📦
Meal Prep Box	Per conservare i legumi già cotti e pesati per la settimana.	AMAZON 📦

(I link si aprono in una nuova scheda del browser)

📦 QUIZ: Sei un Portento in Cucina?

Vediamo se hai studiato o se hai solo scrollato! Prima di iniziare, ricorda che queste conversioni sono la base per le mie ricette più famose. Se vuoi metterle in pratica subito:

📦 SEI UN PORTENTO?

Mettiti alla prova!

1. Hai 300g di pasta cotta nel piatto. Quanta ne hai pesata cruda?

A) Circa 200g

B) Circa 150g (ESATTO!) ☐

2. Cosa triplica il suo peso?

A) La Quinoa ☐

B) Il Tofu

☐ LE 3 RICETTE SBLOCCATE

1. PASTA AI PEPERONI

Pesa **80g** di pasta integrale. Con il raddoppio e i peperoni avrai un piatto da **185g** super saziante!

2. BOWL DI QUINOA

Usa **60g** di quinoa secca. Diventerà quasi **200g**! Unisci ceci e avocado per una cena enorme.

3. SPINACI "GHOST"

Cuoci **400g** di spinaci: ne resteranno **90g**. Mangiane a chili per fare il pieno di fibre!

Domina la bilancia! ☐



TI È PIACIUTO L'ARTICOLO?

Spero che questa guida ti aiuti con la bilancia! Hai trucchi o domande sui pesi?

 **SCRIVILO NEI COMMENTI!**

Rispondo a tutti! Non fare il timido, dimmi la tua.

Salva la cena a un amico...

Condividi l'articolo! 

Vota questo contenuto

Scopri di più da **Viaggi&AssaggiFelici**

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

📦 Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 📦



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →