

Equivalences Cru/Cuit

Aliments

Poids en Grammes		Ratio
Cru	Cuit	

Féculents

Féculents Transformés

Boulgour	50	150	3,00
Châtaigne Conserve	50	50	1,00
Pâtes	50	150	3,00
Pâtes Complètes	50	167	3,34
Semoule de Blé	50	100	2,00

Féculents Frais

Châtaigne Crue	100	100	1,00
Patate Douce	100	100	1,00
Poire de Terre Cochet	100	100	1,00
Pommes de Terre	100	100	1,00

Féculents Secs

Blé	50	150	3,00
Fève	50	150	3,00
Flageolet	50	150	3,00
Haricot Soisson	50	150	3,00
Haricot Coco	50	150	3,00
Haricot Rouges	50	150	3,00
Haricot Blancs	50	150	3,00
Lentilles	50	150	3,00
Petit Pois	50	187,5	3,75
Pois Cassé	50	187,5	3,75
Pois Chiche	50	150	3,00
Quinoa	50	150	3,00
Riz	50	120	2,40
Riz Complet	50	125	2,50