

ALIMENTO	FATOR DE RENDIMENTO
Arroz polido	2,5
Arroz parboilizado	3
Arroz papa	5
Almôndegas	0,7
Angu	4
Bife de panela	0,8
Bife acebolado	0,7
Batata cozida	1
Batata sauté	0,9
Batata frita palito	0,6
Batata chips	0,5
Batata palha	0,4
Carne moída refogada	0,7
Carne ensopada	0,7
Carne assada	0,6
Cenoura cozida	0,9
Chuchu refogado	0,9
Frango frito	0,6
Frango assado	0,7
Frango ensopado	0,8
Feijão com caldo	3
Feijão salada	2
Massas (espaguete, talharim)	3
Peixe frito	0,7
Chicória e couve refogada	0,9
Peixe ensopado	0,8
Purê de batata	1,2

Índice de Cocção (IC)	
Alimento	IC
Carnes com muita gordura (2ª ou 3ª, suína)	0,4 a 0,5
Carnes com pouca gordura (nobre e 1ª)	0,6 a 0,7
Cereais (arroz, aveia, milho, trigo, canjica)	2,0 a 3,0
Hortalças (folhosos)	
> Calor misto (com pouco tempo)	0,5 a 0,6
> Calor misto (refogar com água)	0,4 a 0,5
Legumes (frutos)	0,6 a 0,7
Leguminosas (feijões, grão-de-bico, soja, lentilha)	2,0 a 2,5
Tubérculos	0,9 a 1,0

(Fonte: Bernardes SM. Laboratório Técnica Dietética – Centro Universitário São Camilo – 1999)