

Przeliczniki wagowe

Nazwa produktu	Szklanka [g]	Łyżka [g]	Łyżeczka [g]
Bulion	250	15	5
Bułka tarta (ugnieciona)	125	6	2
Cukier biały	220	10	4
Cukier brązowy	155	-	-
Cukier puder	170	9	4
Cukier trzciniowy	250	10	4
Cukier waniliowy	250	10	4
Cynamon w proszku	175	11	4
Czekolada w proszku	175	11	4
Drożdże suszone	-	-	4
Dżem	300	18	6
Jabłka suszone (siekanie)	125	-	-
Kakao	125	7	2,5
Kasza gryczana	170	10	4
Kasza jaglana	180	13	-
Kasza jęczmienna	180	11	4
Kasza manna	180	11	4
Kawa mielona	125	8	3
Ketchup	280	18	6
Koncentrat pomidorowy	260	17	5,5
Majonez	225	14	4,5
Mak	165	8	3
Margaryna/ masło	250	15	5
Mąka graham	160	9	3
Mąka pszenna	170	10	3
Mąka ziemniaczana	190	10	3
Mąka krupczatka	210	10	3

Migdały całe	170	10	3
Migdały mielone	110	6	-
Miód	360	22	7
Mleko	250	15	5
Mleko w proszku	175	11	4
Ocet	150	15	5
Olej	230	14	5
Orzechy laskowe, włoskie (mielone)	250	15	5
Otręby owsiane (nie ubite)	120	8	3
Otręby pszenne (nie ubite)	78	6	4
Papryka mielona	142	8,5	2,8
Pieprz mielony	117	7	2,5
Płatki kukurydziane	50	4	1
Płatki owsiane	90	5,5	2
Proszek do pieczenia	300	18	6
Rodzynki	175	11	3,5
Ryż surowy	225	14	4,5
Sezam	150	14	4
Słodzik w proszku	120	4	0,8
Smalec	335	20	6,5
Soda oczyszczona	260	16	5
Sól	300	19	6,5
Spirytus	200	10	3
Śmietana 18 %	220	12	4
Śmietana kremówka	260	16	5
Wino	250	15	5
Wiórki kokosowe	114	4	1
Woda	250	15	5
Żelatyna	170	10	3
Żółty ser (tarty)	125	8	3