

PRZELICZNIK KULINARNY MAS

PRODUKT	SZKLANKA 250 ml	ŁYŻKA 15 ml	ŁYŻECZKA 5 ml
Bułka tarta	150 g	8 g	3 g
Cukier	240 g	14 g	5 g
Cukier puder	170 g	12 g	4 g
Cukier waniliowy	250 g	15 g	5 g
Dżem	300 g	18 g	6 g
Kakao	130 g	8 g	3 g
Kasza manna	180 g	11 g	3,5 g
Kawa mielona	125 g	7,5 g	2,5 g
Mak	160 g	10 g	3 g
Margaryna/ Masło	250 g	15 g	5 g
Mąka pszenna	170 g	10 g	3 g
Mąka żytnia	136 g	8 g	3 g
Mąka ziemniaczana	200 g	12 g	4 g
Miód	360 g	22 g	7 g
Mleko	250 g	15 g	5 g
Mleko zagęszczone	320 g	17,2 g	6,4 g
Olej	230 g	14 g	5 g
Orzechy laskowe mielone	250 g	15 g	5 g
Płatki owsiane	90 g	5,4 g	1,8 g
Proszek do pieczenia	-	10 g	3 g
Rodzynki	175 g	10,5 g	3,5 g
Ryż	225 g	13,5 g	4,5 g
Soda oczyszczona	260 g	15,5 g	5,15 g
Sól	300 g	19 g	6,5 g
Śmietana 18%	230 g	12 g	4 g
Śmietana kremówka 30%	260 g	15,6 g	5 g
Woda/ Wino	250 g	15 g	5 g
Żelatyna	170 g	10 g	3 g
Jaja	Jaja 1 jajko (średniej wielkości) to 50 g		
Drożdże	Drożdże 5 g drożdży suszonych to 10 g drożdży świeżych		