



TABELLA CONVERSIONE MISURE



UNITA' DI MISURA	PESO IN gr/ml
1 tazza	150 gr/240 ml
1/2 tazza	75 gr/120 ml
1 cucchiaio da tavola	20 gr/15 ml
1 cucchiaino da caffè	7 gr/5 ml

SPECIFICO PER ALIMENTO

FARINA

1 tazza	125 gr
1 cucchiaio da tavola	20 gr
1 cucchiaino da caffè	10 gr

FARINA MANITOBA

1 tazza	140 gr
1 cucchiaio da tavola	25 gr
1 cucchiaino da caffè	13 gr

FARINA INTEGRALE

1 tazza	120 gr
1 cucchiaio da tavola	19 gr
1 cucchiaino da caffè	9 gr

MAIZENA

1 tazza	130 gr
1 cucchiaio da tavola	23 gr
1 cucchiaino da caffè	11 gr

RISO

1 tazza	180 gr
1 cucchiaio da tavola	20 gr
1 cucchiaino da caffè	10 gr

FORMAGGIO GRATTUGIATO

1 tazza	110 gr
1 cucchiaio da tavola	12 gr
1 cucchiaino da caffè	9 gr

ACQUA

1 tazza	235 gr/ 240 ml
1 cucchiaio da tavola	9 gr
1 cucchiaino da caffè	3 gr

LATTE

1 tazza	245 gr/250 ml
1 cucchiaio da tavola	10 gr
1 cucchiaino da caffè	3 gr

PANNA

1 tazza	245 gr/250 ml
1 cucchiaio da tavola	9 gr
1 cucchiaino da caffè	4 gr

YOGURT

1 tazza	250 gr/245 ml
---------	---------------

BURRO

1 tazza	220 gr
---------	--------

ZUCCHERO SEMOLATO

1 tazza	225 gr
1 cucchiaio da tavola	15 gr
1 cucchiaino da caffè	9 gr

ZUCCHERO DI CANNA

1 tazza	220 gr
1 cucchiaio da tavola	14 gr
1 cucchiaino da caffè	8 gr

ZUCCHERO A VELO

1 tazza	120 gr
1 cucchiaio da tavola	12 gr
1 cucchiaino da caffè	6 gr

BICARBONATO

1 cucchiaio da tavola	15 gr
LIEVITO PER DOLCI	
1 cucchiaio da tavola	15 gr

LIEVITO DI BIRRA FRESCO

1	10 gr
---	-------

LIEVITO DI BIRRA SECCO

1 cucchiaio da tavola	10 gr
-----------------------	-------

CACAO

1 tazza	120 gr
---------	--------

GOCCE CIOCCOLATO

1 tazza	160 gr
---------	--------

UOVA

1	50 gr
---	-------

ALBUMI

1	35 gr
---	-------

TUORLI

1	16,6 gr
---	---------

MIELE

1 tazza	340 gr
1 cucchiaio da tavola	20 gr
1 cucchiaino da caffè	8 gr

LATTICELLO

1 tazza	245 gr/245 ml
---------	---------------

OLIO

1 tazza	200 gr/220 ml
1 cucchiaio da tavola	10 gr
1 cucchiaino da caffè	4 gr