DA STAMPARE · CUP, CUCCHIAI, GRAMMI

Tabella di conversione per la cucina

Le cup in grammi per dieci ingredienti di tutti i giorni, dalla cup intera al cucchiaio, e i volumi di cup e cucchiai in millilitri. Una cup misura un volume, un grammo una massa: il peso dipende dall'ingrediente.

Tutte le unità della cucina, offline

CUP IN GRAMMI, PER INGREDIENTE

Ingrediente	1 cup	¾ cup	½ cup	⅓ cup	¼ cup	1 cucchiaio
Farina	125 g	94 g	62 g	42 g	31 g	8 g
Zucchero semolato	200 g	150 g	100 g	67 g	50 g	12 g
Zucchero di canna, pressato	220 g	165 g	110 g	73 g	55 g	14 g
Zucchero a velo	120 g	90 g	60 g	40 g	30 g	7 g
Burro	227 g	170 g	113 g	76 g	57 g	14 g
Cacao in polvere	100 g	75 g	50 g	33 g	25 g	6 g
Fiocchi d'avena	90 g	67 g	45 g	30 g	22 g	6 g
Riso crudo	185 g	139 g	92 g	62 g	46 g	12 g
Miele	340 g	255 g	170 g	113 g	85 g	21 g
Latte o acqua	240 g	180 g	120 g	80 g	60 g	15 g

VOLUMI DI CUP E CUCCHIAI

Cup	Millilitri	Cucchiai
1	240 ml	16 cucchiai
¾	180 ml	12 cucchiai
⅔	160 ml	10 cucchiai + 2 cucchiaini
½	120 ml	8 cucchiai
⅓	80 ml	5 cucchiai + 1 cucchiaino
¼	60 ml	4 cucchiai
⅛	30 ml	2 cucchiai

Cucchiai e once

- 1 cucchiaio = 15 ml = 3 cucchiaini, 1 cucchiaino = 5 ml.
- 1 oz = 28,35 g, 1 lb = 454 g.
- 1 panetto di burro americano = 113 g, mezza cup.

Prima di misurare

- Versa la farina nella cup con un cucchiaio e livella: pressata, una cup può pesare 150 g.
- Una cup australiana contiene 250 ml, e le ricette inglesi variano.
- Quando conta la precisione, la bilancia batte ogni cup.

Grammi per cup US (240 ml) come nella nostra guida, dalla tabella degli ingredienti di King Arthur Baking; frazioni calcolate dalla cup intera. Dentro 210 × 279 mm: si stampa su A4 e US Letter.

Riutilizzala liberamente, basta un link.