

MISURE INDICATIVE DI USO CASALINGO: I
CUCCHIAI O CUCCHIAINI VANNO INTESI RASI

UN CUCCHIAINO DA CAFFE'
CONTIENE

Aceto.....	gr 5
Burro.....	gr 6
Cacao amaro-polvere.....	gr 4
Farina.....	gr 4
Fiocchi di mais.....	gr 2
Formaggio grattugiato.....	gr 2
Marmellata.....	gr 7
Miele.....	gr 6
Olio.....	gr 4
Pangrattato (secco).....	gr 3
Zucchero.....	gr 5

UN CUCCHIAIO DA
MINESTRA CONTIENE

Brodo.....	gr 15
Burro.....	gr 20
Cacao amaro-polvere.....	gr 12
Cereali.....	gr 15
Cipolla grattata.....	gr 21
Farina di frumento.....	gr 17
Farina di mais.....	gr 20
Fecola di patate.....	gr 21
Fiocco di avena.....	gr 11
Formaggio grattugiato.....	gr 15
Pangrattato (fresco).....	gr 5
Pangrattato (secco).....	gr 8
Fiocchi di mais.....	gr 5
Latte condensato.....	gr 20
Latte in polvere.....	gr 12
Maionese.....	gr 14
Margarina.....	gr 25
Marmellata.....	gr 21
Miele.....	gr 21
Olio.....	gr 10
Pangrattato.....	gr 15
Panna da cucina.....	gr 14
Panna montata.....	gr 10
Pastina.....	gr 23
Prezzemolo.....	gr 12
Riso.....	gr 25
Semolino.....	gr 23
Succo di arance.....	gr 15
Succo di limone.....	gr 15
Yogurt.....	gr 16
Zucchero.....	gr 25

PESO DI ALCUNI ALIMENTI

1 albicocca media.....	gr 50
1 arancia media.....	gr 150
1 asparago medio.....	gr 25
1 banana media.....	gr 160
1 brioche media.....	gr 60
1 cavolfiore medio.....	gr 400

1 cracker medio.....	gr 5
1 fetta biscottata.....	gr 10
1 filetto di acciughe.....	gr 12
1 formaggio alla crema medio.....	gr 22
1 grissino medio.....	gr 5
1 limone medio.....	gr 110
1 mandarino medio.....	gr 70
1 mela media.....	gr 140
1 melone medio.....	gr 1200
1 oliva.....	gr 5
1 panino medio.....	gr 50
1 patata media.....	gr 110
1 pera media.....	gr 150
1 pesca media.....	gr 100
1 pompelmo medio.....	gr 350
1 prugna media.....	gr 75
1 spicchio di aglio.....	gr 3
1 uovo di gallina medio.....	gr 60
1 vasetto di yogurt.....	gr 125
1 würstel medio.....	gr 50

QUANTO PESA UNA FETTA DI..

Ananas.....	gr 50
Pancarrè.....	gr 15
Pancetta affumicata.....	gr 5
Pane fresco.....	gr 25
Sottile di prosciutto.....	gr 10
Sottile di salame.....	gr 5

UNA TAZZA CONTIENE..

Carote tagliate.....	gr 140
Ciliegie.....	gr 200
Corn Flakes.....	gr 125
Crauti.....	gr 150
Fagioli secchi.....	gr 180
Frutti di bosco.....	gr 160
Frutti di mare.....	gr 250
Gelato.....	gr 140
Latte.....	gr 250
Lattuga tagliata.....	gr 60
Piselli freschi.....	gr 150
Pomodori a fette.....	gr 180
Pomodori pelati.....	gr 250
Riso.....	gr 200
Spaghetti.....	gr 130
Spinaci tagliati.....	gr 90
Uva.....	gr 160
Vino.....	gr 250

CONTENUTO LIQUIDO DI..

Bicchiere da acqua.....	ml 200
Bicchiere da liquore.....	ml 40
Bicchiere da vino.....	ml 125
Tazza da caffè.....	ml 40
Tazza da thè.....	ml 125