

# Przelicznik kulinarny

Produkt	1 szklanka 250 ml	1 łyżka 15 ml	1 łyżeczka 5 ml
Woda	250 g	15 g	5 g
Mąka pszenna	160 g	10 g	3 g
Mąka ziemniaczana	190 g	10 g	3 g
Mąka krupczatka	210 g	10 g	3 g
Mąka graham	160 g	9 g	3 g
Bułka tarta	110 g	8 g	6 g
Kasza jaglana surowa	185 g	15 g	8 g
Kasza jaglana gotowana	190 g	30 g	8 g
Mleko	250 g	15 g	5 g
Śmietana kremówka	260 g	16 g	5 g
Olej	230 g	14 g	5 g
Cukier	220 g	13 g	5 g
Cukier puder	170 g	12 g	4 g
Ksylitol	200 g	18 g	6 g
Migdały mielone	110 g	6 g	5 g
Orzechy	130 g	8 g	5 g
Rodzynki	140 g	15 g	7 g
Mak	160 g	10 g	3 g
Nasiona chia	180 g	10 g	5 g
Kakao	130 g	8 g	3 g
Miód	360 g	22 g	12 g
Wiórki kokosowe	110 g	7 g	4 g



Poznaj  
kulinarnie inspiracje

Nasze media społecznościowe



Philadelphia Polska



philadelphia\_pl



Philadelphia Polska