

TABELLA CONVERSIONE UNITÀ DI MISURA AMERICANE

(www.lacuochinasopraffina.com)

TABELLA CONVERSIONE PESI

$\frac{1}{2}$ oz = 10 g
 $\frac{3}{4}$ oz = 20 g
1 oz = 25 g
 $1\frac{1}{2}$ oz = 40 g
2 oz = 50 g
 $2\frac{1}{2}$ oz = 60 g
3 oz = 75 g
4 oz = 110 g
 $4\frac{1}{2}$ oz = 125 g
5 oz = 150 g
6 oz = 175 g
7 oz = 200 g
8 oz = 225 g
9 oz = 250 g
10 oz = 275 g
12 oz = 350 g
1 lb = 450 g
1 lb 8 oz = 700 g
2 lb = 900 g
3 lb = 1.35 kg

TABELLA CONVERSIONE LIQUIDI:

1 cup = 240 ml
 $\frac{1}{2}$ cup = 120 ml
 $\frac{1}{3}$ cup = 80 ml
 $\frac{1}{4}$ cup = 60 ml = 4 tablespoons (tbsp)
1 tablespoon (tbsp) = 15 ml = 3 teaspoons (tsp)
1 teaspoon = 5 ml (tsp)
1 fluid ounce = 30 ml
1 US quart = 1 litro

CUPS IN GRAMMI PER ALIMENTO SPECIFICO:

1 cup farina = 150 grammi
1 cup zucchero semolato = 225 grammi
1 cup zucchero di canna = 175 grammi
1 cup uvetta = 200 grammi
1 cup riso basmati non cotto = 180 grammi

1 cup formaggio grattugiato = 110 grammi
1 cup burro/margarina = 2 stick = 225 grammi
1 cup latte = 240 ml
1 cup Yogurt = 250 grammi
1 cup gocce di cioccolato = 160 grammi
1 cup cacao = 120 grammi
1 cup miele = 300 grammi
1 cup polenta = 160 grammi

CUCCHIAI PER ALIMENTI SPECIFICI

1 cucchiaio bicarbonato = 1 grammo
1 cucchiaio lievito = 15 grammi
1 cucchiaino lievito = 5 grammi
1 cucchiaio cacao = 6 grammi
1 cucchiaio cioccolato = 10 grammi
1 cucchiaio miele = 20 grammi
1 cucchiaino miele = 7 grammi
1 cucchiaio zucchero a velo = 12 grammi
1 cucchiaino zucchero a velo = 6 grammi
1 cucchiaio zucchero di canna = 13 grammi
1 cucchiaino zucchero di canna = 4 grammi
1 cucchiaio zucchero = 13 grammi
1 cucchiaino zucchero = 4 grammi
1 cucchiaio olio = 14ml/12 grammi
1 cucchiaino olio = 5ml/4 grammi
1 cucchiaio acqua = 12 grammi
1 cucchiaino acqua = 6 grammi
1 cucchiaio farina 00 = 7,5 grammi
1 cucchiaino farina 00 = 2,5 grammi
1 cucchiaio riso = 12 grammi
1 cucchiaino riso = 4 grammi

EQUIVALENZA TAZZA-CUCCHIAIO-CUCCHIAINO

1 tazza = 16 cucchiaini = 48 cucchiaini
1/2 tazza = 8 cucchiaini = 24 cucchiaini

GRADI FARENHEIT vs GRADI CELSIUS (per i forni e le piastre)

250°F = 130°C

275°F = 140°C

300°F = 150°C

325°F = 170°C

350°F = 180°C

375°F = 190°C

400°F = 200°C

425°F = 220°C

450°F = 230°C

475°F = 240°C

DA UNITÀ DI MISURA ANGLOSASSONI AD UNITÀ DI MISURA EUROPEE

Teaspoons (tsp) x 4.93 = millilitri

Tablespoons (tbsp) x 14.79 = millilitri

Fluid ounces (fl. oz.) x 29.57 = millilitri

Cups x 236.59 = millilitri

Cups x 0.236 = litri

Ounces x 28.35 = grammi