

LE TABLEAU POUR PESER SANS BALANCE

comment-economiser.fr

	1 cuillère à café	1 cuillère à soupe	1 verre à moutarde	1 pot de yaourt	1 tasse (ou mug)
Beurre dur / fondu	5 g	15 g	-	-	225 g
Cacao	5 g	10 g	90 g	-	110 g
Café	5 g	15 g	-	-	-
Concentré de tomates	-	25 g	-	-	-
Confiture	12 g	35 g	-	-	-
Crème épaisse	1,5 cl	4,5 cl	20 cl	-	-
Crème liquide	0,7 cl	2 cl	10 cl	-	-
Eau	0,05 cl	1,5 cl	-	-	10 cl
Farine et fécule	3 g	10 g	85 g	85 g	100 g
Gruyère râpé	4 g	12 g	65 g	-	-
Huile	0,04 cl	1,4 cl	16 cl	-	-
Lait	0,05 cl	1,5 cl	-	-	10 cl
Levure	4 g	-	-	-	-
Lentilles	7 g	20 g	150 g	-	210 g
Miel	10 g	30 g	-	-	-
Noix de coco râpé	-	5 g	-	-	75 g
Pâtes	-	-	120 g	-	150 g
Poudre d'amandes	6 g	15 g	75 g	50 g	-
Raisins secs	7 g	20 g	110 g	-	-
Riz	7 g	20 g	150 g	-	210 g
Sel	6 g	15 g	150 g	125 g	225 g
Semoule / couscous	5 g	15 g	-	90 g	150 g
Sucre	6 g	15 g	150 g	125 g	225 g
Sucre glace	4 g	10 g	110 g	-	150 g
Tapioca	15 g	-	-	-	100 g